

2015 / Ιανουάριος Φεβρουάριος Μάρτιος / Τιμή: 0,03 €

τα νέα του ΤΥΠΕΤ



τεύχος **159**

www.typet.gr

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ



από τη σύνταξη

Σε ένα γενικότερο περιβάλλον "δημιουργικής ασάφειας", η Διοίκηση του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. είναι σαφής και θέτει συγκεκριμένους στόχους δημιουργίας και μακροβιότητας. Απόδειξη αυτών, ο θετικός οικονομικός απολογισμός του Ταμείου Υγείας για το έτος 2014, στον οποίο, μεταξύ άλλων, αναφέρεται, **στο άρθρο του κ. Νικόλαος ΚΗΠΟΣ, Πρόεδρος του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.** Τα θετικά αποτελέσματα, απόρροια μελετημένων ενεργειών και συλλογικών αποφάσεων του Διοικητικού Συμβουλίου, χρέος είναι να διατηρηθούν και το 2015. Ο Πρόεδρος περιγράφει τις μελλοντικές κινήσεις και τις ομόφωνες επιλογές στη Διοίκησης οι οποίες στοχεύουν πάντοτε στη μεγιστοποίηση του οφέλους του ασφαλισμένου.

Αξιόλογο γεγονός αποτελεί επίσης, με ιδιαίτερη αναφορά στο σχετικό άρθρο, ότι, από την αρχή της καινούργιας χρονιάς, **το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. ανέλαβε την εναλλασσόμενη Προεδρία της Ομοσπονδίας Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας Ελλάδας (Ο.Α.Τ.Υ.Ε.)**, με κύρια επιδίωξη την ισχυρή και ηγετική παρουσία των μελών της στον χώρο της Υγείας. Το Ταμείο Υγείας, ιδρυτικό μέλος της Ομοσπονδίας, στο απαιτητικό έργο του αξιοποιεί τη σύγχρονη πληροφόρηση καθώς και την ανταλλαγή τεχνογνωσίας και εμπειρίας ομοειδών οργανισμών κοινωνικής ασφάλισης. Στο πλαίσιο αυτό, σημειώνεται ότι η Ο.Α.Τ.Υ.Ε. - ακολούθησε πέρυσι και ο Ε.Ο.Π.Υ.Υ. - είναι μέλος της Διεθνούς Ένωσης Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας (ΑΙΜ), του διεθνούς οργανισμού ο οποίος θέτει ως προτεραιότητα τη διάχυση της γνώσης στα μέλη του πεδίου της δράσης του.

Οι στόχοι της Διοίκησης είναι ξεκάθαροι: ένα αξιόπιστο και συνάμα βιώσιμο Ταμείο Υγείας. Τα μηνύματα της Άνοιξης είναι επίσης ξεκάθαρα.

Την εποχή αυτή το Ταμείο Υγείας προετοιμάζεται για την επερχόμενη κατασκηνωτική περίοδο. Στο επίκεντρο βρίσκεται αναμφίβολα ο κατασκηνωτής ο οποίος κι εφέτος είτε εντός, στις κατασκηνώσεις του Διονύσου, της Χαλκιδικής, της Λούτσας, είτε εκτός, στα κέντρα φιλοξενίας των προγραμμάτων ανταλλαγών, θα ψυχαγωγηθεί, θα αθληθεί... θα χαρεί με νέους ή παλιούς φίλους. Εξάλλου, το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. αποτελεί σημείο αναφοράς και στην κατασκηνωτική εμπειρία! Το παιδί του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., ο έφηβος του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., έχουν το προνόμιο να τη βιώνουν, κάθε χρόνο και καλύτερα. **Κατατούν με τις δικές τους δυνάμεις πολύτιμα εφόδια κοινωνικής επιβίωσης και διάκρισης, όπως η ενδυνάμωση της προσωπικότητας και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.**

Και το καλοκαίρι του 2015, ΟΛΟΙ οι μικροί ασφαλισμένοι θα απολαύσουν τον δικό τους χώρο, τη δική τους κατασκήνωση! Επιπλέον, στο ανοιξιάτικο έντυπο τα "νέα του τυπετ", οι ιατροί της Κλινικής, κ. Μαρία ΚΙΑΓΙΑ, Παθολόγος Ογκολογικού Τμήματος, κ. Ιωάννης ΚΑΚΛΑΜΑΝΟΣ, Χειρουργός Ογκολόγος, και ο Ορθοδοντικός του Οδοντιατρικού Κέντρου κ. Περικλής ΠΑΝΟΣ επιμελήθηκαν ενδιαφέροντα θέματα υγείας. Επίσης, το πολιτιστικό άρθρο, καθώς το νόμισμα πρωτοστατεί σε συζητήσεις, αναλύσεις, προσεγγίσεις, προτρέπει τον αναγνώστη να επισκεφθεί το Μουσείο της Τραπεζής της Ελλάδος και τον κόσμο του ευρωσυστήματος, της ευρωζώνης...

Αυτά και άλλα πολλά... άρθρα, ειδήσεις, ενημερώσεις, στις σελίδες που ακολουθούν.

Καλό Πάσχα!





σε αυτό το τεύχος

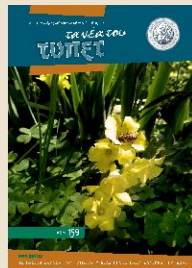


ΕΚΔΟΤΗΣ: Νικόλαος Κήπος
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΥΠΟΥ: Ι. Ψωμάδης, Φ. Βασιλάκος, Δ. Πλας, Γ. Παπαθωμάς,
 Γ. Βλασσόπουλος, Π. Δραγώνας, Π. Πατσούρος, Στ. Λαζαράκης
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ:
 Αλεξάνδρα Βασσάλου, Φωτεινή Περδικάρη, Ελένη Αλεξανδρή

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:
 Στέλιος Χ. Λαζαράκης

ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:
 PAPERGRAPH - Γραφικές Τέχνες Α.Ε.
 email: info@papergraph.gr
 www.papergraph.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:
 Άνοιξη!



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / ΚΩΔ.: 012192
 ΤΕΥΧΟΣ 159 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2015
 ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Τ.Υ.Π.Ε.Τ. / Σοφοκλέους 15 - 10552 Αθήνα
 Τ: 210 3349500 (Διοίκηση) - 210 3349300 (Υπηρεσίες)

email: info@typet.gr - gds@typet.gr
 www.typet.gr

- 2 Γράμμα της σύνταξης
- 4 Ειδήσεις - Αποφάσεις
- 8 Κατασκηνώσεις Τ.Υ.Π.Ε.Τ. 2015
- 10 Ανταλλαγές Τ.Υ.Π.Ε.Τ. 2015
- 12 Γνωριμία με την Ορθοδοντική
- 14 Ποιες τροφές μειώνουν τις φλεγμονές
- 15 Ας ασκηθούμε σήμερα!
- 16 Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. σταθερή αξία στην παροχή υπηρεσιών υγείας και πρόνοιας
- 19 Νεότερες εξελίξεις στη θεραπεία του καρκίνου του μαστού
- 20 Οικογενειακές Διακοπές Τ.Υ.Π.Ε.Τ. 2015
- 22 Περισσότερες ώρες στον υπολογιστή, λιγότερος και χειρότερος ύπνος
- 24 Η ανακούφιση του καρκινικού πόνου
- 26 Μουσείο της Τραπεζής της Ελλάδος
- 28 Ο Νικόλαος Κήπος, νέος Πρόεδρος του Δ.Σ. της Ο.Α.Τ.Υ.Ε.
- 29 Νέο Διοικητικό Συμβούλιο στον Σ.Υ.Ε.Τ.Ε.
- 30 Η ανεκτίμητη αξία του δεσμού με τη γιαγιά και τον παππού
- 31 Δωρεές υπέρ των σκοπών του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.



ΜΟΝΙΜΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ, ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΪΑΤΡΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΕ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. με απόφασή του όρισε μόνιμες επιτροπές αξιολόγησης και πρόσληψης εργαζομένων των προαναφερόμενων ειδικοτήτων. Οι εν λόγω επιτροπές έχουν δημοσιευθεί στον ιστότοπο του Ταμείου υγείας (www.typet.gr).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Σε συνεργασία με το «Ιπποκράτειο» Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης και υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων ιατρών, διοργανώνεται **τριήμερο πρόγραμμα εθελοντικής αιμοδοσίας, από 6 έως και 8 Μαΐου 2015**, στον 3ο όροφο του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης. Εθελοντές αιμοδότες οι οποίοι επιθυμούν να συμμετάσχουν αλλά αντιμετωπίζουν πρόβλημα μετακίνησης, μπορούν **εγκαιρώς** να απευθυνθούν στο αρμόδιο Γραφείο του Υγειονομικού Συγκροτήματος, τ: 2310 281936, 2310 227991.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ "ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ"



ΩΝΑΣΕΙΟ
ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. υπέγραψε σύμβαση συνεργασίας με το "ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ", η οποία αφορά στην παροχή υπηρεσιών για ιατρικές επεμβάσεις οι οποίες **δεν διενεργούνται** στην κλινική του Ταμείου Υγείας "ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ".

Οι παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες αφορούν σε:

- ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ [συμμετοχή μέλους 0%, για νοσηλεία δέκα (10) ημερών]
- ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΩΝ ΑΡΤΗΡΙΩΝ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΒΑΛΒΙΔΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΕΜΦΥΤΕΥΣΗ ΜΟΝΙΜΟΥ ΒΗΜΑΤΟΔΟΤΗ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΡΥΘΜΙΩΝ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΣΤΕΦΑΝΙΟΓΡΑΦΙΑ (συμμετοχή μέλους 0%)
- ΗΛΕΚΤΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΡΔΙΑΣ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΚΑΘΗΤΗΡΙΑΣΜΟΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΩΝ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΝΑΤΑΞΗ (συμμετοχή μέλους 20%)
- ΔΙΑΔΕΡΜΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΟΡΤΙΚΗΣ ΒΑΛΒΙΔΑΣ [συμμετοχή μέλους 20%, για νοσηλεία δέκα (10) ημερών]
- ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ (συμμετοχή μέλους 0%)



Όταν η διάρκεια νοσηλείας υπερβαίνει τις οριζόμενες ημέρες του εκάστοτε πακέτου, το μέλος επιβαρύνεται σε ποσοστό 40% επί του κόστους της επιπλέον νοσηλείας. Το ίδιο καθεστώς ισχύει και για τα ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ.

Σημειώνεται ότι για κάθε καρδιοχειρουργική επέμβαση ή επεμβατική πράξη τα μέλη **απευθύνονται** στο αρμόδιο Γραφείο του Ταμείου Υγείας, για την **έγκριση** και την **έκδοση** εγγυητικής επιστολής.

Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται στα τηλέφωνα:
210 3349300 (δ:19300), 210 3349336 (δ:19336) & 210 3349333 (δ:19333).

Το "ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ" βρίσκεται επί της ΛΕΩΦΟΡΟΥ ΣΥΓΓΡΟΥ 356, στην Καλλιθέα,
τ: 210 9493000.



61η ΠΑΝΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΩΝ ΠΑΤΡΑΣ

Στις **20, 21 & 22 Ιανουαρίου 2015** πραγματοποιήθηκε η 61η Παντραπεζική Εθελοντική Αιμοδοσία στους χώρους των πολυϊατρείων της Ομοσπονδίας Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας (Ο.Α.Τ.Υ.Ε.) στην Πάτρα. Η συμμετοχή των εθελοντών αιμοδοτών ανήλθε στα 79 άτομα.



ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σε συνέχεια προηγούμενης δημοσίευσης (τ. 158, σ. 5), αναφορικά με τα Συμβεβλημένα Διαγνωστικά Κέντρα Βορείου Ελλάδος, παρατίθενται τα διαγνωστικά κέντρα Θεσσαλονίκης, στα οποία μπορούν να απευθύνονται τα μέλη του Ταμείου Υγείας,

Κατά την προσέλευση στο εκάστοτε Εργαστήριο τα μέλη προσκομίζουν το ιατρικό παραπεμπτικό του Ταμείου Υγείας, χωρίς να καταβάλουν χρήματα, εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά στον κατωτέρω πίνακα.

Για τη διενέργεια μαγνητικών τομογραφιών απαιτείται προέγκριση του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., με την προσκόμιση του σχετικού παραπεμπτικού και αναλυτικής ιατρικής γνωμάτευσης στο αρμόδιο Γραφείο του Ταμείου Υγείας,
τ: 2310 269093, f: 2315 508201.

Υπενθυμίζεται ότι οι λίστες των Συμβεβλημένων Παρόχων Υγείας **επικαιροποιούνται και εμπλουτίζονται συνεχώς με νέες συνεργασίες**, οι οποίες αναρτώνται στον ιστότοπο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (www.typet.gr).
Τηλέφωνα επικοινωνίας με τα αρμόδια Γραφεία του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης:
2310 281936 & 2310 269093.

ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ - ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ Ι.Α.Ε. - ΑΛ. ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ 207, τ: 2310 327270, 2310 327271
ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.

ΕΥΡΩΙΑΤΡΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΟ - ΒΑΣ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ 6, τ: 2310 861500
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΝΟΣΟΪΣΤΟΧΗΜΕΙΑΣ, ΤΕΣΤ ΚΟΠΩΣΕΩΣ, HOLTZER ΡΥΘΜΟΥ, HOLTZER ΠΙΕΣΕΩΣ, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΑΓΓΕΙΟΓΡΑΦΙΕΣ (χωρίς επιβάρυνση μέλους). ΚΥΣΤΕΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΣΤΕΡΟΣΑΛΠΙΓΟΓΡΑΦΙΕΣ, FNA ΠΑΡΑΚΕΝΤΗΣΗ ΜΑΣΤΟΥ, FNA ΠΑΡΑΚΕΝΤΗΣΗ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΣΤΕΦΑΝΙΟΓΡΑΦΙΕΣ (με επιβάρυνση μέλους).

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ EUROMEDICA ΤΟΥΜΠΑΣ - ΓΡ. ΛΑΜΠΡΑΚΗ 35 & ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, τ: 2310 230480
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ Α.Ε. (ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ) - ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ 7, τ: 2310 269561
ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX, (χωρίς επιβάρυνση). ΑΞΟΝΙΚΗ ΓΝΑΘΟΥ (DENTAL SCAN), 3D ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΣΑΛΠΙΓΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΚΥΣΤΕΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΥΕΛΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ (με επιβάρυνση μέλους).

ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ (ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ ΕΥΟΣΜΟΣ) - ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 27 Εύσσομος, τ: 2310 705200
ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX (χωρίς επιβάρυνση). ΑΞΟΝΙΚΗ ΓΝΑΘΟΥ (DENTAL SCAN), 3D ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΣΑΛΠΙΓΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΚΥΣΤΕΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΥΕΛΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ (με επιβάρυνση μέλους).

ΠΛΑΤΩΝ - Λ. ΚΕΛΕΚΗΣ Α.Ε. - ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗ ΣΟΦΟΥΛΗ 14, τ: 2310 425901
ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, TRIPLEX, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ (με επιβάρυνση μέλους).

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ - ΤΣΙΜΙΣΚΗ 31, τ: 2310 233053
TEST - PAP, ΚΥΤΤΑΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.

EUROMEDICA ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ - ΛΕΩΦ. ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 89, τ: 2310 844900
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX, ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ, ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΟΠΩΣΕΩΣ, HOLTZER ΡΥΘΜΟΥ, HOLTZER ΠΙΕΣΕΩΣ.

EUROMEDICA ΠΥΛΗΣ ΑΞΙΟΥ - ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 31, τ: 2310 500777
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX, ΑΝΑΛΟΓΙΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ, ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΟΠΩΣΕΩΣ, HOLTZER ΡΥΘΜΟΥ, HOLTZER ΠΙΕΣΕΩΣ.

EUROMEDICA ΥΓΕΙΑ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 14, τ: 2310 720020
ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ, TRIPLEX, ΑΝΑΛΟΓΙΚΕΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΑΞΟΝΙΚΕΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ.



ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΙΑΤΡΟΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ

Σε συνέχεια προηγούμενης δημοσίευσης (τ. 157, σ. 7) συνεργαζόμενων ιατρών & οδοντιάτρων Περιφέρειας, οι οποίοι παρέχουν ιατρικές υπηρεσίες στα μέλη του Ταμείου Υγείας με μειωμένες χρεώσεις, αλλά και αποδέχονται το τιμολόγιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. στις οδοντιατρικές πράξεις, παρατίθενται νεότερες συνεργασίες:

ΑΜΑΛΙΑΔΑ ΒΑΓΙΑΝΑΣ Παναγιώτης, Ιατρός Γενικής Ιατρικής - Πλατεία Λαζαράκη - τ: 26220 21322.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, **08:30 - 13:30 & 18:00 - 20:30**, κάθε Τρίτη & Πέμπτη απόγευμα.

Συνταγογράφηση & έκδοση παραπεμπτικών για διαγνωστικές, απεικονιστικές & αιματολογικές εξετάσεις 10,00€

ΑΡΤΑ ΚΑΤΣΟΥΛΙΔΗΣ Χριστόδουλος, Ιατρός - Παθολόγος, Κρυστάλλη 27 - τ: 26810 74314.

Κλινική εξέταση 10,00€

ΒΕΡΟΙΑ ΠΥΛΙΤΣΗΣ Αλέξανδρος, Ουρολόγος - Χειρουργός, Μερ. Καρακωστή 10 - τ: 23310 65075.

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση 10,00€

Συνταγογράφηση 5,00€

Υπερηχογραφήματα ουρολογικής ειδικότητας, χωρίς επιβάρυνση για το μέλος.

ΔΡΑΜΑ ΚΕΦΑΛΙΔΗΣ Χρήστος, Καρδιολόγος - Π. Κάβδα 25 - τ: 25210 31600.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, **09:30 - 14:30 & 17:30 - 20:00**.

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ., υπέρηχος καρδιάς & δοκιμασία κοπώσεως 70,00€

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ. & συνταγογράφηση 15,00€

Κλινική εξέταση & Η.Κ.Γ. 15,00€

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ. & υπέρηχος καρδιάς (triplex) 50,00€

Holter ρυθμού ή Holter πίεσεως 20,00€

Συνταγογράφηση δίμηνης ή τρίμηνης συνταγής 10,00€

Συνταγογράφηση απλής συνταγής (μηνιαία) 5,00€

ΕΛΕΥΣΣΑ ΜΑΤΖΗΡΙΔΗΣ Ανέστης, Καρδιολόγος - Φιλίππου 29 - τ: 23810 20209.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, **09:00 - 13:00 & 17:00 - 21:00**.

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ., υπέρηχος καρδιάς & δοκιμασία κοπώσεως 75,00€

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ. & συνταγογράφηση 15,00€

Υπέρηχος καρδιάς (triplex) 55,00€

Δοκιμασία κοπώσεως 20,00€

Holter ρυθμού 25,00€

Holter πίεσεως 20,00€

ΕΛΑΣΣΟΝΑ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Πλούταρχος, Γενικός Ιατρός - 6ης Οκτωβρίου 113 - τ: 24930 29555.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, οι οποίοι διαμένουν στην περιοχή Ελασσόνας - Τυρνάβου και Δεσκάτης.

Κλινική εξέταση 10,00€

ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ Παναγιώτης, Ειδικός Ορθοδοντικός - Αθανασίου Διάκου 33 - τ: 24930 23060.

Προσφέρει στα μέλη του Ταμείου Υγείας ειδικές μειωμένες τιμές για τη διενέργεια ορθοδοντικής θεραπείας & προθεραπείας. Πληροφορίες παρέχονται στα τηλέφωνα επικοινωνίας του Υγειονομικού Συγκροτήματος Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Θεσσαλονίκης.

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ ΓΚΑΜΠΡΕΛΛΑΣ Κωνσταντίνος, Ιατρός - Παθολόγος, Εθνικής Αντίστασης 50-52, τ: 26650 28663.

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση 10,00€

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ ΒΡΕΝΤΖΟΣ Εμμανουήλ, ΩΡΛ - Χειρουργός, Ζωγράφου 11 - τ: 2810 284146.

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση 10,00€

Συνταγογράφηση 5,00€

ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΣΤΑΥΡΙΔΗ Λωρέττα, Οδοντίατρος - Κώστα Φρόντζου 8 - τ: 26510 65431 & 6974 657976

Πραγματοποιεί οδοντιατρικές εργασίες στο ιδιωτικό της ιατρείο σε ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας διαμένοντες στον νομό Ιωαννίνων. Αποδέχεται το τιμολόγιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

ΚΑΡΔΙΤΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑΣ Σωκράτης, Καρδιολόγος - Νικητάρη 11 - τ: 2441302345.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένων του Ταμείου Υγείας, **09:00 - 14:00 & 18:00 - 21:00**, εκτός Τετάρτης απόγευμα.

Κλινική εξέταση & Η.Κ.Γ. 15,00€

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ. με συνταγογράφηση 15,00€

Κλινική εξέταση - Η.Κ.Γ. - υπέρηχος καρδιάς (triplex) 50,00€

Κλινική εξέταση - Η.Κ.Γ. - υπέρηχος καρδιάς (triplex) - δοκιμασία κοπώσεως 70,00€

Holter ρυθμού ή holter πίεσεως 20,00€

Συνταγογράφηση δίμηνης ή τρίμηνης συνταγής 10,00€

Συνταγογράφηση απλής συνταγής (μηνιαία) 5,00€

ΚΟΖΑΝΗ ΚΑΛΑΓΑΣΙΔΟΥ Σοφία, Χειρουργός Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Ελευθερίου Βενιζέλου 2 - τ: 24615 03964.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό της ιατρείο ασφαλισμένες του Ταμείου Υγείας, **09:00 - 14:00 & 18:00 - 20:00**.

Κλινική εξέταση 10,00€

Κλινική εξέταση & λήψη test pap 15,00€ (αμοιβή γυναικολόγου)

ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Αικατερίνη, Παθολόγος - Εστίας 3 - τ: 24610 21950.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό της ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, **09:00 - 13:00 και κάθε Τρίτη & Πέμπτη 17:30 - 20:30.**

Κλινική εξέταση 10,00€

Συνταγογράφηση συνταγής (μηνιαία) 5,00€

Συνταγογράφηση τρίμηνης συνταγής 10,00€

ΛΑΡΙΣΑ ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ Παναγιώτης, Ειδικός Ορθοδοντικός - Κούμα 23 - τ: 2410 287549.

Προσφέρει στα μέλη του Ταμείου Υγείας ειδικές μειωμένες τιμές για τη διενέργεια ορθοδοντικής θεραπείας & προθεραπείας. Πληροφορίες παρέχονται στα τηλέφωνα επικοινωνίας του Υγειονομικού Συγκροτήματος Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Θεσσαλονίκης.

ΝΑΤΣΙΟΥ Μαρία, Οφθαλμίατρος - Χειρουργός, Μπουκουβάλα 2, τ: 2410 612570.

Δέχεται στο ιδιωτικό της ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, Δευτέρα έως Παρασκευή, **09:00 - 13:00 & κάθε Δευτέρα, Τετάρτη & Παρασκευή 18:00 - 20:00.**

Επίσκεψη & συνταγογράφηση 10,00€

Αυτόματη περιμετρία (εφόσον χρειαστεί) 30,00€

Επίσκεψη και οφθαλμολογικός έλεγχος χωρίς επιβάρυνση μέλους

ΣΤΑΜΟΣ Γεώργιος, Καρδιολόγος - Ασκληπιού 26 - τ: 2410 416330.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, **08:30 - 14:00 & 17:30 - 21:00.**

Κλινική εξέταση & Η.Κ.Γ. 15,00€

Κλινική εξέταση, Η.Κ.Γ. με συνταγογράφηση 15,00€

Κλινική εξέταση - Η.Κ.Γ. - υπέρηχος καρδιάς (triplex) 50,00€

Κλινική εξέταση - Η.Κ.Γ. - υπέρηχος καρδιάς (triplex) - δοκιμασία κοπώσεως 70,00€

Holter ρυθμού ή holter πίεσεως 20,00€

Συνταγογράφηση δίμηνης ή τρίμηνης συνταγής 10,00€

Συνταγογράφηση απλής συνταγής (μηνιαία) 5,00€

ΟΡΛΙΑΚΛΗΣ Σωτήριος, Χειρουργός Ορθοπαιδικός - Βασ. Ηρακλείου 21 - τ: 23210 54834.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, κατόπιν ραντεβού, **09:00 - 14:00 & 18:00 - 21:00**, εκτός Τετάρτης απόγευμα.

Κλινική εξέταση & συνταγογράφηση συνταγής 15,00€

ΛΕΥΚΑΔΑ ΚΑΒΒΑΔΑ Ελένη, Ειδικός Παθολόγος - Ιωάννη Μελά 96 - τ: 26450 26005.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό της ιατρείο, ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας οι οποίοι διαμένουν στη Λευκάδα, τη Βόνιτσα και την Πρέβεζα.

Κλινική εξέταση 13,00€

Συνταγογράφηση συνταγής 10,00€

ΛΙΒΑΔΕΙΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Λάζαρος, Πνευμονολόγος - Άγγελου Γεωργαντά 18 - τ: 22610 24023.

Συνταγογράφηση 5,00€

Κλινική εξέταση & Σπειρομέτρηση 19,20€

ΜΥΤΙΛΗΝΗ ΤΣΑΜΟΥΡΑΣ Νικόλαος, Γενικός Ιατρός - Ξενοφώντος 3 - τ: 22510 42288.

Συνταγογράφηση 10,00€

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση συνταγής 15,00€

ΠΡΕΒΕΖΑ ΚΟΥΤΣΟΤΟΛΗ Η. Όλγα, Χειρουργός Οδοντίατρος - Παναγή Τσαλδάρη 9 - τ: 26820 60730 & 6942 057900.

Πραγματοποιεί οδοντιατρικές εργασίες στο ιδιωτικό της ιατρείο σε ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας διαμένοντες στον νομό Πρέβεζας. Αποδέχεται το τιμολόγιο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

ΜΠΕΛΛΟΥ Ελένη, Παθολόγος - Πολυτεχνείου 15β - τ: 26820 61320.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, κατόπιν ραντεβού, **09:00 - 13:30 & 18:00 - 20:30**, εκτός Τετάρτης απόγευμα.

Κλινική εξέταση 10,00€

Συνταγογράφηση απλής συνταγής (άπαξ) 5,00€

ΡΕΘΥΜΝΟ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗΣ Εμμανουήλ, Γενικός Ιατρός - Αδελιανός Κάμπος 75 - τ: 28310 71300.

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση 10,00€

ΣΕΡΡΕΣ ΜΗΛΟΥΣΗΣ Αθανάσιος, Ειδικός Παθολόγος - Π. Κωστοπούλου 6 - τ: 23210 55550.

Δέχεται **καθημερινά** στο ιδιωτικό του ιατρείο ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας, κατόπιν ραντεβού, **09:00 - 13:00 & 18:00 - 20:30**, εκτός Τετάρτης απόγευμα.

Κλινική εξέταση & συνταγογράφηση συνταγής 15,00€

Συνταγογράφηση δίμηνης συνταγής ή τρίμηνης συνταγής 10,00€

Συνταγογράφηση απλής συνταγής (άπαξ) 5,00€

ΣΠΑΡΤΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Παναγιώτης, Ιατρός - Παθολόγος, Αghσιλάου 67-69, τ: 27314 01382.

Συνταγογράφηση 10,00€

Κλινική εξέταση & Συνταγογράφηση συνταγής 15,00€

ΧΙΟΣ ΜΥΤΙΛΗΝΑΙΟΥ Ευτυχία, Παθολόγος - Πολυτεχνείου 21 - τ: 22710 42406 & 22710 23406

Συνταγογραφεί **κάθε Τρίτη** στο κατ/μα Ε.Τ.Ε. Χίου (490), **11:30 - 12:30.**

Δέχεται **κάθε Πέμπτη, 18:00 - 19:00**, στο ιδιωτικό της ιατρείο, ασφαλισμένους του Ταμείου Υγείας.

Κλινική εξέταση 10,00€

Συνταγογράφηση 10,00€

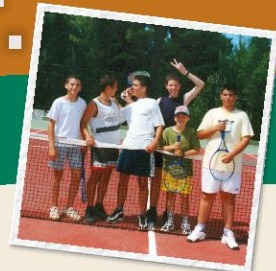




*Χαρίστε στα παιδιά σας υπέροχες διακοπές
στις πιο όμορφες κατασκηνώσεις!*

Κατασκηνώσεις Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

2015



Aγαπητοί γονείς,

Οι ρυθμοί του σύγχρονου τρόπου ζωής και οι απαιτήσεις που αυτός δημιουργεί μειώνουν σημαντικά τον ελεύθερο χρόνο μας κι έχουν σχεδόν μηδενίσει τις κοινωνικές μας σχέσεις και δραστηριότητες. Δυστυχώς όμως σε αυτό τον κουραστικό δρόμο οι περισσότεροι παρασύραμε και τα παιδιά μας, με συνέπειες που όσο περνούν τα χρόνια γίνονται όλο και πιο ορατές.

Τα παιδιά πρέπει να ζουν πιο χαλαρά, πιο ανέμελα, πιο σωστά, για να μπορέσουν να φιλτράρουν με τον καλύτερο τρόπο τα μηνύματα που δέχονται από το περιβάλλον τους και να διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους φυσιολογικά, χωρίς αρνητικές επιδράσεις.

Η συνεχής ενασχόλησή μας για αρκετά χρόνια με το παιδί, η εκπαίδευση και η πίστη ότι μπορούμε να έχουμε σημαντική συμβολή σε όσα προηγούμενες αναφέρθηκαν, μας ωθούν να ασχολούμαστε με τη συνεχή εξέλιξη των κατασκηνώσεων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. Ψυχαγωγία, δημιουργία, ασφάλεια. Αυτά είναι τα βασικά δικαιώματα των παιδιών, αυτό είναι και το τρίπτυχο της φιλοσοφίας μας.

Στις πανέμορφες κατασκηνώσεις του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. με απόλυτη ασφάλεια και φροντίδα από εξειδικευμένο και υπεύθυνο προσωπικό, χαρίζουμε στα παιδιά τη μοναδική εμπειρία της κατασκήνωσης.

Μια εμπειρία γεμάτη ανεμελιά, φιλίες, αθλητικές & δημιουργικές δραστηριότητες, που τα αναζωογονεί, τα αναπτύσσει και τα συνοδεύει σαν μια ξεχωριστή ανάμνηση σε όλη τους τη ζωή.

Στέλνοντας τα παιδιά σας στις κατασκηνώσεις του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. τους δίνετε την ευκαιρία της συμμετοχής, της δημιουργίας, της ψυχαγωγίας, της επιλογής φίλων και της αρμονικής συνύπαρξης με άλλα γνωστά ή άγνωστα παιδιά, στο πλαίσιο μιας μικρής δημοκρατικής κοινωνίας.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Δημιουργούμε αναμνήσεις μιας ζωής!



Μήπως ήρθε η στιγμή να γίνει και το δικό σας υακδι την εμπειρία της κατασκηνώσης;

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΤΥΠΕΤ σημαίνει ...

ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΔΡΑΣΗ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ - ΣΤΕΛΕΧΗ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

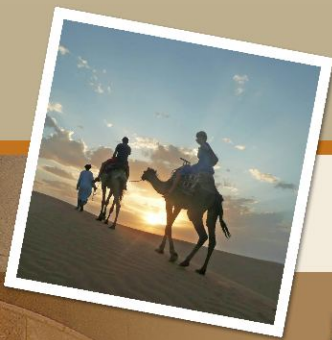
Η ΑΓΑΠΗ για τα παιδιά και η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ εγγυώνται την ποιότητα της διαμονής τους.

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ 2015 – ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ	Α' ΠΕΡΙΟΔΟΣ 26.6 - 17.7.2015	Β' ΠΕΡΙΟΔΟΣ 19.7 – 9.8.2015
ΔΙΟΝΥΣΟΣ 800 θέσεις	ΜΙΚΡΑ Έτη γέννησης: 2004-2005-2006- 2007 & 2008	ΜΙΚΡΑ & ΜΕΓΑΛΑ Έτη γέννησης: 2000-2001-2002-2003- 2004-2005- 2006-2007 & 2008 ΣΧΟΛΗ ΣΤΕΛΕΧΩΝ Έτος γέννησης 1999
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ 400 θέσεις	ΜΙΚΡΑ Έτη γέννησης: 2004-2005-2006- 2007 & 2008	ΜΙΚΡΑ & ΜΕΓΑΛΑ Έτη γέννησης: 2000-2001-2002-2003- 2004-2005- 2006-2007 & 2008 ΣΧΟΛΗ ΣΤΕΛΕΧΩΝ Έτος γέννησης 1999
ΛΟΥΤΣΑ ΠΡΕΒΕΖΑΣ 300 θέσεις	ΜΙΚΡΑ Έτη γέννησης: 2004-2005-2006- 2007 & 2008	ΜΙΚΡΑ & ΜΕΓΑΛΑ Έτη γέννησης: 2000-2001-2002-2003- 2004-2005- 2006-2007 & 2008



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον κεντρικό ιστότοπο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., στην ενότητα www.tyvet.gr/camps



Ανταλλαγές 2015

31 χρόνια ιεροφορίας στα μέλη του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.!

Γνωρίστε μια χώρα, ζηστε την κουλτούρα της, μάθετε την ιστορική και πολιτιστική της παράδοση, γνωρίστε τους ανθρώπους και τον τρόπο ζωής τους. Αυτός είναι ο σκοπός των προγραμμάτων ανταλλαγών που κι εφέτος το Ταμείο Υγείας προσφέρει στους ασφαλισμένους και τα μέλη των οικογενειών τους. Ένας θεσμός που επιτρέπει να επεκτείνουμε τους ορίζοντές μας, γνωρίζοντας άλλες, όμορφες χώρες, με πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και παράδοση.

Πρόγραμμα ανταλλαγών ενηλίκων

ΜΑΡΟΚΟ



Σε επίπεδο ενηλίκων το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. δίνει εφέτος τη δυνατότητα στους συναδέλφους που επιθυμούν, να γνωρίσουν τις μοναδικές εμπειρίες που προσφέρει ένα ταξίδι στο μαγευτικό **Μαρόκο!** Οι πόλεις **Καζαμπλάνκα, Μαρακές, Φεζ**, αλλά και η πρωτεύουσα **Ραμπάτ**, βάζουν άμεσα τον ταξιδιώτη στο κλίμα αυτής της μοναδικής χώρας στα δυτικά της Σαχάρας, με παράλια στη Μεσόγειο και τον Ατλαντικό. Στις μεντίνες, στους λαβύρινθους των σοκ αλλά και κάτω από τους μιναρέδες των Αλμοσαδών και των Μαρινιδών, έμποροι και τεχνίτες συνεχίζουν τις πανάρχαιες παραδόσεις τους...

Όσοι επιλέξουν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα ανταλλαγών με το Μαρόκο, θα διευρύνουν τους ορίζοντές τους και θα επιστρέψουν σοφότεροι!

ΚΥΠΡΟΣ



Η **Κύπρος**, το τρίτο σε μέγεθος νησί της Μεσογείου, είναι ο επόμενος προορισμός που κι αυτή τη χρονιά οι ασφαλισμένοι του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. θα επισκεφθούν στο πλαίσιο των ανταλλαγών.

Η Κύπρος βρίσκεται στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων, της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής και αποτελεί το σημείο συνάντησης μεγάλων πολιτισμών. Παρόλο το πέρασμα πολλών λαών στο διάβα των αιώνων, η Κύπρος κατόρθωσε να διατηρήσει την ελληνική γλώσσα και την πολιτιστική της κληρονομιά.





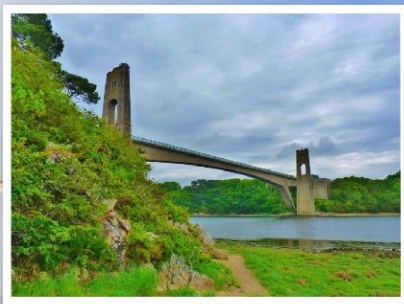
Με τόπο διαμονής τον Πρωταρά, οι συνάδελφοι που θα βρεθούν στο φιλόξενο ιστορικό νησί της Μεσογείου, θα έχουν την τύχη να επισκεφθούν την Πάφο, τη Λευκωσία, τη Λεμεσό, να γνωρίσουν τουριστικές περιοχές, όπως προϊστορικούς συνοικισμούς, αρχαίους ελληνικούς ναούς, θέατρα και επαύλεις της ρωμαϊκής εποχής, βυζαντινές εκκλησίες και μοναστήρια, κάστρα σταυροφόρων και τόσα άλλα...



Πρόγραμμα ανταλλαγών νέων

Σε επίπεδο νέων προσφέρεται κι εφέτος η δυνατότητα στα μεγάλα παιδιά των ασφαλισμένων μελών μας (γεννημένα τα έτη 1999 & 2000), να επιλέξουν αντί της συμμετοχής τους στις κατασκηνώσεις, ένα πρόγραμμα ανταλλαγών που το Ταμείο Υγείας τους προσφέρει για το φετινό καλοκαίρι.

Το 2014 το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. προγραμμάτισε την αποστολή νέων, αγοριών και κοριτσιών, στην **Κύπρο** σε συνεργασία με την ΕΤΥΚ, στο **Lanester της Γαλλίας** σε συνεργασία με την Francas, και στο μαγευτικό **Μαρόκο** σε συνεργασία με το Υπουργείο Νεότητας της φιλόξενης χώρας της Αφρικής. Τα δύο πρώτα προγράμματα που για χρόνια το Ταμείο Υγείας προσφέρει στους νέους και τις νέες, αρέσουν ιδιαίτερα, ενώ το νεότερο πρόγραμμα στο μαγευτικό Μαρόκο είναι βέβαιο ότι κι εφέτος θα εντυπωσιάσει όσους και όσες το επιλέξουν.



Προγράμματα 2015

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΥΠΡΟΣ (28/08 - 06/09/2015) ΑΤΟΜΑ 40 ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € 500,00 / άτομο
ΜΑΡΟΚΟ (01/09 - 10/09/2015) ΑΤΟΜΑ 40 ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € 800,00 / άτομο

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΝΕΩΝ

LANESTER (ΓΑΛΛΙΑ) (10/07 - 24/07/2015), 12 ΑΓΟΡΙΑ & 12 ΚΟΡΙΤΣΙΑ (ΓΕΝΗΜΜΕΝΑ ΤΑ ΕΤΗ 1999 & 2000). ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € 400,00 / παιδί
ΚΥΠΡΟΣ (07/07 - 17/07/2015), 10 ΑΓΟΡΙΑ & 10 ΚΟΡΙΤΣΙΑ (ΓΕΝΗΜΜΕΝΑ ΤΑ ΕΤΗ 1999 & 2000). ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € 250,00 / παιδί
ΜΑΡΟΚΟ (01/08 - 10/08/2015), 12 ΑΓΟΡΙΑ & 12 ΚΟΡΙΤΣΙΑ (ΓΕΝΗΜΜΕΝΑ ΤΑ ΕΤΗ 1999 & 2000). ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: € 400,00 / παιδί

Για πληροφορίες και αιτήσεις επικοινωνείτε με το αρμόδιο Γραφείο στα τηλέφωνα: **210 334 9558, 210 334 9545 & 210 334 9312**, fax: **210 3251 543 & 210 334 9530**.



ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΕΣ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22 Μαΐου 2015

Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί τη ΔΕΥΤΕΡΑ 25 Μαΐου 2015 στα γραφεία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., Σοφοκλέους 15 & Αιόλου, 5ος όροφος, ώρα 15:30.

Γνωριμία



με την ορθοδοντική

Η Ορθοδοντική είναι η ειδικότητα της Οδοντιατρικής η οποία ασχολείται με τη διόρθωση των προβλημάτων σύγκλεισης, τα οποία μπορεί να οφείλονται είτε σε λανθασμένη θέση των δοντιών στα οδοντικά τόξα είτε σε προβλήματα που αφορούν στις θέσεις των γνάθων.

Στόχος της θεραπείας είναι η αποκατάσταση της καλής λειτουργίας του στόματος και της αισθητικής του προσώπου. Πολλές φορές αποτελεί μέρος μίας ολοκληρωμένης οδοντιατρικής παρέμβασης η οποία περιλαμβάνει διαφορετικές ειδικότητες.

Με προσεκτική φροντίδα και ορθοδοντική θεραπεία, όπου χρειάζεται, τα δόντια μπορούν να κρατήσουν μια ζωή, ενώ η θεραπεία σε παιδιά και εφήβους μπορεί να προσφέρει αποτελέσματα που ίσως να μην είναι εφικτά όταν έχει ολοκληρωθεί η αύξηση του προσώπου και των γνάθων.

Η ορθοδοντική θεραπεία κρίνεται απαραίτητη σε περιπτώσεις με οδοντικές, σκελετικές και λειτουργικές ανωμαλίες του στόματος.

Οι στόχοι μίας σωστής θεραπείας περιλαμβάνουν:

- τη σωστή λειτουργία του στοματογναθικού συστήματος, όπως η μάσηση και η ομιλία,
- τη διευκόλυνση της στοματικής υγιεινής,
- την προστασία των δοντιών που προβάλλουν από τραυματισμούς και κατάγματα,
- τον περιορισμό των προβλημάτων της κροταφογναθικής διάρθρωσης και τέλος
- την επίτευξη όμορφου χαμόγελου, με συνέπεια την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του ατόμου.

Η αιτία των ορθοδοντικών προβλημάτων μπορεί να κρύβεται σε κληρονομικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες ή σε συνδυασμό και των δύο. Το μέγεθος δοντιών και γνάθων, καθώς και οι σχέσεις μεταξύ τους, είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα κληρονομικότητας, ενώ οι βλαβερές στοματικές συνήθειες αποτελούν παραδείγματα περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν τη σωστή διεύθετη των δοντιών.

Με οδηγό το ότι η πρόληψη των προβλημάτων είναι σημαντικότερη της θεραπείας, συνίσταται η πρώτη επίσκεψη στον ορθοδοντικό να γίνεται

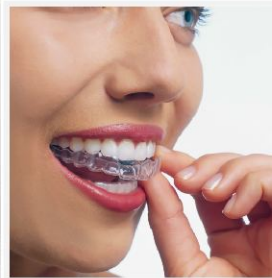
σε ηλικία 7 ετών. Μόνο έτσι θα αποκλειστούν ή επιβεβαιωθούν κάποια σοβαρά προβλήματα που απαιτούν έγκαιρη αντιμετώπιση. Στη συνέχεια ο ορθοδοντικός θα προσδιορίσει εάν υπάρχει ή όχι πρόβλημα, τη σοβαρότητά του καθώς και τον κατάλληλο χρόνο έναρξης της θεραπείας. Στο Ορθοδοντικό Τμήμα του Οδοντιατρικού Κέντρου του Τ.Υ.Π.Ε.Τ οι αξιολογήσεις νέων ασθενών γίνονται κάθε Δευτέρα κατόπιν ραντεβού από τον υπεύθυνο του Τμήματος. Εκεί θα καθοριστεί αν απαιτείται η έγκαιρη έναρξη της θεραπείας ή αν χρειάζεται επανεξέταση σε εύλογο χρονικό διάστημα.

Παραδοσιακά, η θεραπεία με ορθοδοντικά αγκύλια (σιδεράκια) ξεκινά όταν το παιδί έχει χάσει τα περισσότερα από τα παιδικά δόντια (νεογιλά) και η πλειοψηφία των μόνιμων δοντιών έχουν εμφανιστεί - συνήθως στις ηλικίες των 10 με 14 ετών.

Προληπτική ή επανορθωτική θεραπεία

Η προληπτική ορθοδοντική αφορά στις μικρές ηλικίες, όταν το παιδί έχει ακόμη πολλά παιδικά δόντια και αντιμετωπίζει προβλήματα, όπως είναι οι πρόωρες απώλειες παιδικών δοντιών, οι βλαβερές συνήθειες καθώς επίσης και η αναχαίτιση της εξέλιξης έντονων σκελετικών δυσαρμονιών των γνάθων.

Συνήθως χρησιμοποιούνται διάφοροι ορθοδοντικοί μηχανισμοί όπως είναι τα κινητά μηχανήματα



(μασελάκια) που δεν περιλαμβάνουν απαραίτητα ορθοδοντικά αγκύλια. Στη συνέχεια, όταν το παιδί έχει πια τα μόνιμα δόντια ξεκινά η δεύτερη φάση της θεραπείας, συνήθως με αγκύλια. Τις περισσότερες φορές η δεύτερη φάση

της θεραπείας είναι μικρότερης διάρκειας από τη συμβατική θεραπεία μίας φάσης, αν έχει προηγηθεί πρώτη φάση θεραπείας.

Η επανορθωτική ορθοδοντική, έχει σκοπό να θεραπεύσει τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα

σε παιδιά ή ενήλικους και η έναρξή της αποφασίζεται από τον ορθοδοντικό, ανάλογα με το είδος του προβλήματος και το στάδιο της οδοντικής και σκελετικής ανάπτυξης του παιδιού.

Κάποια πλεονεκτήματα της έγκαιρης έναρξης θεραπείας είναι τα ακόλουθα:

- Μεγαλύτερη πιθανότητα για αποφυγή εξαγωγής μόνιμων δοντιών
- Καλύτερος έλεγχος σκελετικών προβλημάτων
- Καλύτερη προσαρμογή των παιδιών στους μηχανισμούς
- Τα μικρά παιδιά δεν έχουν τις αναστολές των ενήλικων ασθενών

Εξαγωγές και ορθοδοντική θεραπεία

Στη διάρκεια της θεραπείας είναι δυνατόν να χρειαστούν εξαγωγές κάποιων παιδικών δοντιών, όταν αυτά παραμένουν περισσότερο από τη φυσιολογική ηλικία στο στόμα. Οι εξαγωγές ή όχι μόνιμων δοντιών είναι μια σοβαρή απόφαση, που πρέπει να πάρει ο ορθοδοντικός, όταν διαπιστώνεται δυσαναλογία μεγέθους δοντιών και γνάθων ή όταν οι εξαγωγές επιβάλλονται από την σκελετική διάπλαση του προσώπου. Ο χρόνος της εξαγωγής και το είδος των δοντιών που θα εξαχθούν, ορίζονται μόνο από τον ορθοδοντικό, ο οποίος φέρει και την ευθύνη της απόφασής του.

Αποτέλεσμα ορθοδοντικής θεραπείας

Η επιτυχία της ορθοδοντικής θεραπείας προϋποθέτει έναν ειδικό ορθοδοντικό και ένα συνεπή ασθενή. Ο ασθενής είναι συνεπής κατά τη διάρκεια της θεραπείας, όταν ακολουθεί πιστά τις οδηγίες του ορθοδοντικού για τη χρήση των ορθοδοντικών μηχανισμών, τηρεί τα ραντεβού του και φροντίζει

να έχει άψογη στοματική υγιεινή. Αυτό σημαίνει ότι οφείλει να πλένει αποτελεσματικά τα δόντια του 3 φορές την ημέρα μετά τα βασικά

γεύματα. Μόνο έτσι επιτυγχάνεται ο στόχος της θεραπείας στον συντομότερο δυνατό χρόνο. Η διάρκεια μιας ορθοδοντικής θεραπείας κυμαίνεται από κάποιους μήνες μέχρι μερικά χρόνια, ανάλογα με τη βαρύτητα του ορθοδοντικού προβλήματος.



Ποιες τροφές μειώνουν τις φλεγμονές

Προστατεύστε την υγεία σας τρώγοντας

Το τζίντζερ, οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι μερικά από τα τρόφιμα που πρέπει να εντάξει κανείς στη διατροφή του, καθώς διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, που προστατεύουν τον οργανισμό, προάγοντας την υγεία.

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι μια διατροφή πλούσια σε αυτές τις τροφές μπορεί όντως να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων φλεγμονών στον οργανισμό. Ωστόσο, τονίζουν ότι η προσθήκη ή η αύξηση της κατανάλωσης οποιασδήποτε από αυτές τις τροφές δεν είναι πιθανό να μην έχει βαθιά επίδραση στην υγεία κάποιου.

Σε μια νέα έρευνα, οι ερευνητές αναφέρουν ότι οι άνδρες που κατανάλωναν λιναρόσπορο για 42 ημέρες παρουσίασαν σημαντική μείωση στους δείκτες φλεγμονών στον οργανισμό τους, σε σχέση με άλλους άντρες που δεν κατανάλωναν το συγκεκριμένο τρόφιμο.

Σε άλλες έρευνες, οι ερευνητές ανέφεραν ότι το εκχύλισμα από ρίζα τζίντζερ φάνηκε να μειώνει τους δείκτες φλεγμονών στο παχύ έντερο, ενώ η κουρκουμίνη (κύριο συστατικό που περιέχεται στο μπαχαρικό κουρκούμη και χρησιμοποιείται στο κάρυ) θα μπορούσε να βοηθήσει στην καταστολή βιολογικών μηχανισμών, οι οποίοι οδηγούν σε φλεγμονές στους τένοντες.

Υπάρχουν πολλά αποδεικτικά στοιχεία, για το ότι συγκεκριμένες τροφές μπορούν να μειώσουν τις φλεγμονές. Δεν είναι κάτι καινούριο αυτό στην επιστήμη.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης είναι μερικές μόνο από τις ασθένειες που έχουν συνδεθεί με υψηλά επίπεδα φλεγμονών.

Ωστόσο, η προσθήκη και μόνο ενός συγκεκριμένου τροφίμου στη διατροφή του ανθρώπου είναι απίθανο να «κάνει θαύματα», μειώνοντας τις φλεγμονές ή βελτιώνοντας την υγεία του γενικότερα. Αν όμως ακολουθεί κανείς μια υγιεινή διατροφή με αφθονία προϊόντων και πολλά φυτικά τρόφιμα, όπως ξηροί καρποί και δημητριακά ολικής άλεσης, αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων φλεγμονών σε όλο το σώμα. Φυσικά δεν αρκεί να εφαρμοστεί για ένα μικρό χρονικό διάστημα, αλλά να αποτελεί τον τρόπο διατροφής καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Ας ασκηθούμε σήμερα!

Καταλαμβάνει η άσκηση την τελευταία θέση στον κατάλογο των προτεραιοτήτων μας; Πολλοί παραπονούνται ότι δεν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος. Το πραγματικό θέμα ίσως είναι ότι δεν αγαπάμε την άσκηση. Οπότε, ποτέ δεν θα γίνει προτεραιότητα.

Αν βρεθεί ένας τρόπος να γίνει η άσκηση ευχάριστη, θα ανατραπεί η τάση αποφυγής και ίσως φθάσουμε να γυμναζόμαστε ως και 5-6 φορές την εβδομάδα.

Πολλά έχουν γραφτεί για τα οφέλη που αποφέρει η συστηματική εκγύμναση στην προαγωγή της υγείας, στη βελτίωση της διάθεσης και σε πολλούς άλλους τομείς. Παραθέτουμε ορισμένα από αυτά με στόχο την αναθεώρηση της στάσης ζωής απέναντι στο 'γυμναστήριο' της γειτονιάς.

Ανεβασμένη διάθεση

Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση με τον πιο εύκολο -αν και όχι πάντα ανώδυνο- τρόπο. Με την άσκηση εκκρίνονται γρήγορα συγκεκριμένες ορμόνες (οι ενδορφίνες), οι οποίες δημιουργούν ευφορία και θετικά συναισθήματα στον ανθρώπινο ψυχισμό. Ας μην αφήσουμε την ευκαιρία να πάει χαμένη!

Καλύτερη εμφάνιση

Η γυμναστική είναι ο ιδανικός τρόπος για να βελτιωθεί η εξωτερική μας εμφάνιση. Ακόμη κι αν το να αποκτήσουμε το σώμα των ονείρων μας μοιάζει ουτοπικό, ας μην απογοητευθούμε! Το σίγουρο είναι ότι -με δεδομένο το ότι ακολουθούμε και μία ισορροπημένη διατροφή- θα μειωθεί το σωματικό βάρος, θα τονωθούν οι μύες, θα ενεργοποιηθεί ο μεταβολισμός και θα γραμμωθεί το σώμα μας.

Ποιοτικός ύπνος

Οι άνθρωποι που γυμνάζονται έχει αποδειχθεί ότι έχουν καλύτερο ύπνο από εκείνους που κάνουν καθιστική ζωή. Αντί, λοιπόν, να καταναλώνουμε σκευάσματα που καταπολεμούν την αϋπνία, απλά ας γυμναστούμε! Δεν χρειάζεται να υπερβάλλουμε, λίγη ώρα το απόγευμα, μετά τη δουλειά, αρκεί.

Χτίσιμο αυτοπεποίθησης

Η βελτίωση της εμφάνισης, η ενδυνάμωση και οι όμορφες εικόνες που δημιουργεί το μυαλό η άσκηση 'ανεβάζουν' την αυτοπεποίθηση, κάτι που έχει θετικό αντίκτυπο σε όλους τους τομείς της ζωής. Το χτίσιμο του αυτοσεβασμού ενισχύεται και αποκαλύπτεται σε επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις.

Καταπολέμηση του άγχους

Η γυμναστική είναι ο πιο υγιής τρόπος για να αντιμετωπισθούν στρεσογόνες καταστάσεις. Βοηθά αποτελεσματικά στη μείωση του καθημερινού άγχους και παράλληλα προάγει την ψυχική υγεία. Ας επωφεληθούμε από την άσκηση θωρακίζοντας τον οργανισμό μας από αγχώδεις καταστάσεις.

Οικονομία και υγεία

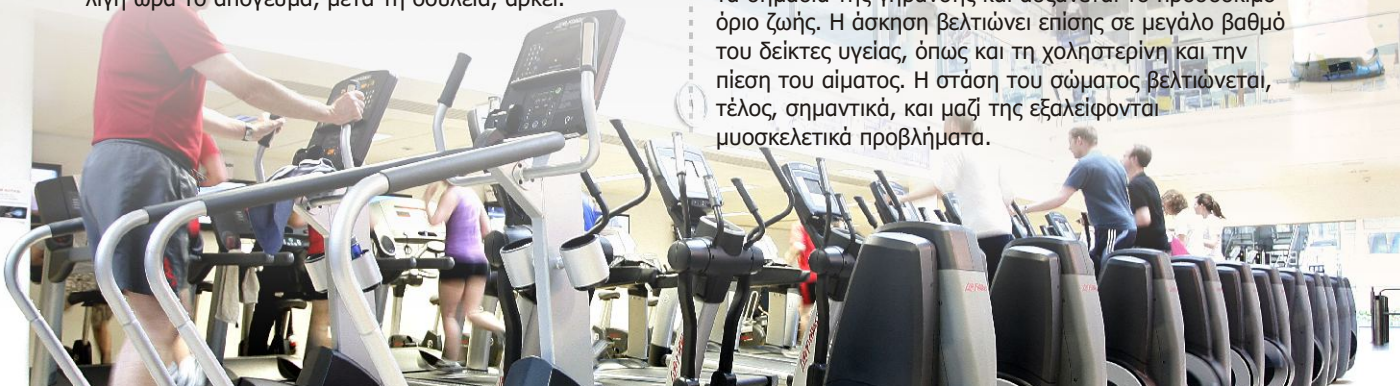
Το γυμναστήριο είναι από τους λίγους χώρους άθλησης που μπορεί κανείς να επισκεφθεί όσο συχνά θέλει, για να επιδοθεί σε μεγάλο αριθμό ασκήσεων και μάλιστα με χαμηλό κόστος. Εναλλακτικά, ένα κοντινό γήπεδο ή πάρκο είναι ό,τι πρέπει για να τρέξει κανείς ή να κάνει ισοτονικές ασκήσεις.

Κοινωνικές σχέσεις

Στο γυμναστήριο γίνονται νέες γνωριμιές, ανταλλάσσονται απόψεις, ενισχύεται η κοινωνικότητα. Γεννιούνται νέες παρέες και φιλίες, που μπορεί να αποδειχθούν ωφέλιμες και χρήσιμες.

Δυνατός οργανισμός

Με τη γυμναστική ενδυναμώνεται ο οργανισμός, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, επιβραδύνονται τα σημάδια της γήρανσης και αυξάνεται το προσδόκιμο όριο ζωής. Η άσκηση βελτιώνει επίσης σε μεγάλο βαθμό του δείκτες υγείας, όπως και τη χοληστερίνη και την πίεση του αίματος. Η στάση του σώματος βελτιώνεται, τέλος, σημαντικά, και μαζί της εξαλείφονται μυοσκελετικά προβλήματα.



Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. σταθερή αξία στην παροχή υπηρεσιών υγείας και πρόνοιας



Αγαπητά μέλη,

Το 2014 αναδείχθηκε ως άλλη μία χρονιά πετυχημένης δράσης για το Ταμείο Υγείας, κατά την οποία επιτελέσθηκε ένα σημαντικό έργο, τόσο για την εύρυθμη καθημερινή λειτουργία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., όσο και για τη μέριμνα της μελλοντικής του παρουσίας στον χώρο της Υγείας, ως ενός Ταμείου Υγείας υποδείγματος, σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο.

Το Δ.Σ. συνέχισε την υλοποίηση του προγράμματος δράσης, το οποίο ενέκρινε, στη βάση του προαναφερόμενου πλαισίου, παρ' όλες τις δυσκολίες, με κυριότερη την έτι περαιτέρω μείωση των εσόδων του, λόγω της απώλειας της εργοδοτικής εισφοράς για τους συνταξιοδοτηθέντες συναδέλφους.

Παρ' όλα αυτά, κατάφερε να συνεχίσει την απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών υγείας όπως προβλέπεται στο Καταστατικό και τον Κανονισμό Ασφάλισης & Παροχών του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., χωρίς να επιβαρυνθούν οι ασφαλισμένοι, όπως επίσης συνέχισε να υλοποιεί και όλα τα προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας.

Έτσι, παρ' όλη τη μείωση των εισφορών του, κατά 3,9 εκατομμύρια ευρώ περίπου, κατάφερε, για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, να παρουσιάσει στα αποτελέσματα της χρήσης πλεόνασμα 673.000 ευρώ περίπου, έχοντας ταυτόχρονα εξασφαλίσει σημαντικό ποσό διαθεσίμων, το οποίο στο τέλος του 2014 ανήλθε στα 12 εκατομμύρια ευρώ περίπου.

Το 2014 συνεχίστηκε η αξιοποίηση του Ολοκληρωμένου Μηχανογραφικού Συστήματος (SAP), για τον έλεγχο των δαπανών, την εξυπηρέτηση των ασφαλισμένων, τη διασύνδεση των υπηρεσιών, αλλά και την αμεσότερη παρακολούθηση των οικονομικών μεγεθών.

Συνεχίστηκε επίσης, μέσω εξειδικευμένης εταιρείας, ο έλεγχος των νοσηλείων των ασφαλισμένων

του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. σε δημόσια νοσοκομεία και ιδιωτικές κλινικές, με σημαντικότερα οφέλη για το Ταμείο Υγείας.

Όσον αφορά σε νοσηλείες και επεμβάσεις οι οποίες δεν πραγματοποιούνται στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. υπέγραψε συμβάσεις με τη «Βιοκλινική Αθηνών Α.Ε.» , το «Mediterraneo Hospital», το «Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο», την «Ευρωκλινική Παιδών», το «ΙΑΣΩ General» και το οφθαλμοχειρουργικό ινστιτούτο EYE DAY CLINIC στην Αθήνα, καθώς και με το οφθαλμολογικό ινστιτούτο Laserlens στα Ιωάννινα, την ιδιωτική κλινική «ΙΑΣΙΣ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΓΑΒΡΙΛΑΚΗ Α.Ε.» στα Χανιά και την κλινική «ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ» στη Θεσσαλονίκη, με ευνοϊκούς οικονομικούς όρους τόσο για το Ταμείο Υγείας όσο και για τα μέλη του.

Πέραν τούτων, αναβαθμίστηκαν οι παρεχόμενες υπηρεσίες υγείας του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ», με τη διενέργεια λαπαροσκοπικών γυναικολογικών επεμβάσεων, την προμήθεια σύγχρονου ψηφιακού μαστογράφου, την 24ωρη λειτουργία της Μονάδας Αυξημένης Φροντίδας (Μ.Α.Φ.), την εφαρμογή 24ωρης καρδιολογικής εφημερίας, καθώς και την ανακαίνιση και τον εκσυγχρονισμό του Χώρου Υποδοχής Ασθενών (Χ.Υ.Α.) και του Εργαστηρίου Ιατρικών Απεικονίσεων, στο ισόγειο της Κλινικής, με παράλληλη λειτουργία υποδοχής και γραμματείας.

Τέλος, με την ολοκλήρωση της διαδικασίας νομιμοποίησης των χρήσεων των τριών (3) υγειονομικών κτηρίων του «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ» και την αξιοποίηση της χορηγίας των οκτακοσίων χιλιάδων ευρώ (800.000€) από πλευράς της Διοίκησης της Εθνικής Τράπεζας, για την ανακαίνιση και την αναδιαμόρφωση των χώρων των χειρουργείων, η Κλινική του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. θα αποτελεί πλέον υπόδειγμα λειτουργίας στον χώρο της Υγείας.

Ήδη η πληρότητά της σημειώνει σημαντική αύξηση. Μεγάλος αριθμός μελών προσέρχεται εμπιστευόμενος τις παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες. Με τον τρόπο αυτό αποδεικνύεται η επίτευξη του στόχου το «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ» να είναι η πρώτη επιλογή των ασφαλισμένων.

Ο έλεγχος για τη μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης συνεχίστηκε με τη βοήθεια του συστήματος ηλεκτρονικής συνταγογράφησης της εταιρείας ΗΔΙΚΑ, καθώς η δαπάνη αυτή είναι η σημαντικότερη και παίζει καθοριστικό ρόλο στα οικονομικά αποτελέσματα.

Συνεχίζεται, και ολοκληρώνεται σύντομα, η διαδικασία ένταξης όλων των παρακλινικών και διαγνωστικών εξετάσεων στη νέα πλατφόρμα που ετοιμάζει η ΗΔΙΚΑ, προσδοκώντας περαιτέρω οικονομικά οφέλη για το Τ.Υ.Π.Ε.Τ., αφού θα είναι εφικτός, σε σημαντικό βαθμό πλέον, ο έλεγχος και αυτών των δαπανών, στο πλαίσιο πάντα της κάλυψης της αναγκαιότητας των ασθενών και όχι των διαγνωστικών κέντρων.

Ακόμη, μετά τις επιτυχείς προσπάθειες του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. και των αδελφών Ταμείων Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π. (Δημοσιογράφοι) και Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε. (Τράπεζα Ελλάδος), για τη νομική επίλυση του ζητήματος ίδρυσης φαρμακείου για τη χορήγηση φαρμάκων υψηλού κόστους, η όλη διαδικασία ευρίσκεται στο τελικό στάδιο απόφασης για την ίδρυσή του, με σημαντικό όφελος όχι μόνο οικονομικό, αλλά πρωτίστως κοινωνικό, καθώς εξασφαλίζει στα μέλη των τριών Ταμείων ευκολία στην προμήθεια των φαρμάκων αυτών.

Έχοντας φτάσει σε ικανοποιητικό βαθμό, συνεχίζεται η διαδικασία, που ξεκίνησε το 2012, για την υπογραφή συμβάσεων με διαγνωστικά κέντρα σε όλη την επικράτεια, με την οποία επιτυγχάνεται διπλό κέρδος. Οι μεν ασφαλισμένοι της Περιφέρειας πραγματοποιούν δωρεάν διαγνωστικές εξετάσεις, το δε Ταμείο Υγείας επωφελείται εκπτώσεων οι οποίες αγγίζουν το 30% κάτω του κρατικού τιμολογίου.

Συνεχίζεται επίσης η διαδικασία υπογραφής συμβάσεων με ιατρούς/συνταγογράφους ή συνεργαζόμενους, η οποία αποφέρει επίσης τα προαναφερόμενα οφέλη.

Μετά την αλλαγή του τρόπου αποζημίωσης των ασφαλισμένων εργαζομένων στο δίκτυο της Τράπεζας, από πλευράς Ε.Τ.Ε., το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. ανέλαβε την υποχρέωση της άμεσης εκκαθάρισης των αποζημιώσεων των μελών, που αφορούν σε δαπάνες υγείας, και ο πρώτος χρόνος λειτουργίας του συστήματος έδειξε ότι το Ταμείο Υγείας μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα πλέον στη νέα διαδικασία.

Αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι έναντι των παλαιών υπολοίπων καταβλήθηκε στην Εθνική Τράπεζα το ποσό του ενός εκατομμυρίου εξακοσίων χιλιάδων ευρώ (1.600.000€) περίπου, μειώνοντας τη μη λογιστικοποιημένη υποχρέωση του Ταμείου Υγείας προς τα Καταστήματα της Ε.Τ.Ε. στο ύψος των δέκα εννέα εκατομμυρίων ευρώ (19.000.000€).

Παράλληλα, για την ανακούφιση και τη διευκόλυνση των ασφαλισμένων ως προς τη φαρμακευτική κάλυψη, υπογράφεται εντός του Μαρτίου 2015 σύμβαση με τον Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Σύλλογο (Π.Φ.Σ.), ώστε η προμήθεια των φαρμάκων των εν ενεργεία και συνταξιούχων μελών να γίνεται πανελλαδικά καταβάλλοντας μόνο το ποσοστό συμμετοχής.

Στην οδοντιατρική φροντίδα, πέραν του Οδοντιατρικού Κέντρου της οδού Βράιλα, και των περιφερειακών οδοντιατρείων που λειτουργούν στον Πειραιά, το Ψυχικό, τον Γέρακα, τη Θεσσαλονίκη και την Πάτρα, αναπτύχθηκε το περιφερειακό πολυοδοντιατρείο στον 2ο όροφο του κτηρίου επί της οδού Σοφοκλέους, με στόχο την άμεση εξυπηρέτηση των επειγόντων περιστατικών εκτός ραντεβού, αλλά και την αποσυμφόρηση του Οδοντιατρικού Κέντρου. Ακόμη, για πρώτη φορά ξεκίνησε, σε διάφορους νομούς, συνεργασία με οδοντιάτρους οι οποίοι αποδέχθηκαν το τιμολόγιο του Ταμείου Υγείας.

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. συνεχίζει τις προσπάθειές του για την υπογραφή συμβάσεων συνεργασίας και με κέντρα άλλων ειδικοτήτων, όπως τα οφθαλμολογικά κέντρα, προκειμένου να επιτευχθούν συμφέρουσες τιμολογήσεις τόσο για το Ταμείο Υγείας, όσο και για τους ασφαλισμένους του, για πράξεις και επεμβάσεις που δεν πραγματοποιούνται στο «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ».

Συνάδελφοι,

Όλα τα προαναφερόμενα βοήθησαν ώστε αφενός μεν να βελτιωθεί το επίπεδο παροχής ιατρικών και εν γένει υπηρεσιών του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. προς τους ασφαλισμένους του, αλλά και να καλυφθούν πολλές υψηλού κόστους νοσηλείες και θεραπείες στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Όμως, η συνεχής απώλεια εσόδων του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. οδήγησε το Διοικητικό Συμβούλιο του Ταμείου Υγείας να αναζητήσει λύσεις και να προσπαθήσει, με κρίσιμες αποφάσεις, να εξασφαλίσει τη βιωσιμότητά του. Στο πλαίσιο αυτό, αποφασίστηκε, μέσα από τη λειτουργία της Επιτροπής Βιωσιμότητας, να πραγματοποιηθεί σχετική μελέτη προκειμένου έγκαιρα και με ασφάλεια να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα, οι αποφάσεις και οι ενέργειες, ώστε να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη λειτουργία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ.

Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την εφαρμογή του νέου Οργανογράμματος, την αξιολόγηση του προσωπικού και την υπογραφή νέας επιχειρησιακής σύμβασης των εργαζομένων, θα ολοκληρώσουν τις προσπάθειες του παρόντος Δ.Σ. για την ενδυνάμωση του Ταμείου Υγείας, την αξιοποίηση των δυνατοτήτων και την εκπαίδευση του προσωπικού του, καθώς και τη συνεχή και ενεργή συμμετοχή των εργαζομένων στην προοπτική αυτή.

Επίσης, σύμφωνα με ομόφωνη απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου συγκροτήθηκαν Μόνιμες Επιτροπές Αξιολόγησης & Πρόσληψης, ιατρικού, παραϊατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού του Ταμείου Υγείας. Τις επιτροπές αυτές απαρτίζουν οι καθ' ύλην αρμόδιοι υπηρεσιακοί παράγοντες, μέλη του Προεδρείου, καθώς και ένας εκπρόσωπος εκ των παρατάξεων οι οποίες δεν συμμετέχουν στο Προεδρείο του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. εναλλάξ, για την εξασφάλιση, έτι περαιτέρω, της αντικειμενικότητας και της διαφάνειας των διαδικασιών. Οι εν λόγω Επιτροπές είναι δημοσιευμένες στον επίσημο ιστότοπο του Ταμείου Υγείας.

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας εθελούσιας εξόδου, για όσους εργαζόμενους, πλην του ιατρικού προσωπικού, το επιθυμούσαν, αποτέλεσμα της οποίας ήταν η αποχώρηση πενήντα (50) ατόμων, πρόκειται να προκηρυχθεί δημόσιος Διαγωνισμός πρόσληψης Διοικητικού Προσωπικού για την κάλυψη τριάντα (30) θέσεων εργασίας. Η υποβολή των αιτήσεων και η επεξεργασία τους θα γίνεται σε ηλεκτρονική μορφή, οπότε με απόλυτη διαφάνεια θα εξαχθούν τα τελικά αποτελέσματα, παρέχοντας σε όλους τους υποψηφίους την απόλυτη ευχέρεια ελέγχου της βαθμολογίας τους.

Τέλος, θα επιδιωχθεί η συνεργασία με όλα τα σωματεία εργαζομένων τα οποία δραστηριοποιούνται στον χώρο της Εθνικής Τράπεζας, καθώς και των Συλλόγων Συνταξιούχων, προκειμένου να συμβάλουν όλοι στην εύρυθμη λειτουργία και τη διατήρηση του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. στο μέλλον.

Νεότερες εξελίξεις στη θεραπεία του καρκίνου του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί μια από τις πλέον συχνές μορφές καρκίνου στις γυναίκες. Υπολογίζεται ότι στις χώρες της Δυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής μία στις δώδεκα γυναίκες θα νοσήσει από κάποια μορφή καρκίνου του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της. Από το σύνολο των γυναικών που θα νοσήσουν, περισσότερες από τις μισές **θα θεραπευθούν** τελικά από τη νόσο αυτή. Κομβικό σημείο στην επιτυχία της θεραπείας παίζει η έγκαιρη διάγνωση.

Τεχνολογικές εξελίξεις στην απεικόνιση του μαστού, όπως είναι η Ψηφιακή Μαστογραφία, αλλά και η ευρεία πλέον χρήση της Μαγνητικής Τομογραφίας, έχουν συμβάλει σημαντικά στην έγκαιρη διάγνωση. Εξελίξεις όμως έχουν σημειωθεί τα τελευταία χρόνια και στη θεραπεία της νόσου, οι σημαντικότερες από τις οποίες είναι οι εξής:

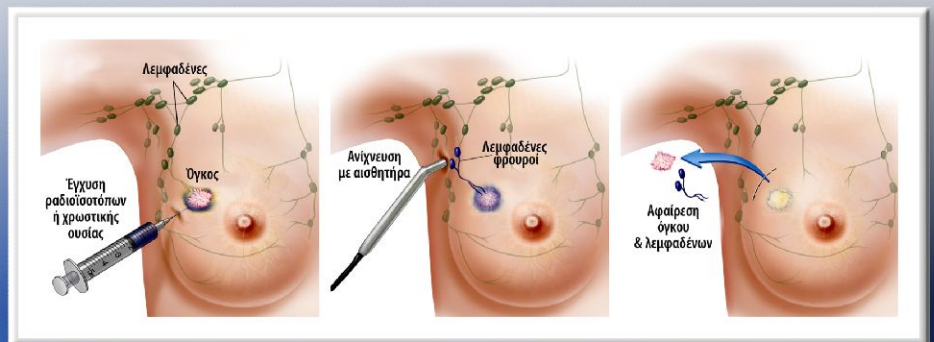
► Η εφαρμογή της **μεθόδου του "λεμφαδένα φρουρού"**, η οποία αποτελεί μία σπουδαία εξέλιξη των τελευταίων χρόνων στη χειρουργική θεραπεία του καρκίνου του μαστού. Η μέθοδος αυτή συνίσταται στην ανεύρεση του λεμφαδένα ο οποίος παροχετεύει τη λέμφο από την περιοχή του όγκου, εφαρμόζοντας μια ιδιαίτερη τεχνική ραδιοϊσοτόπων ή χρωστικής ουσίας. Ο λεμφαδένας που ανευρίσκεται εξετάζεται και εάν δεν περιέχει καρκινικά κύτταρα, ο χειρουργός δεν προχωρά στον λεμφαδενικό καθαρισμό της μασχάλης, ο οποίος προκαλεί επιπλοκές όπως οίδημα του χεριού, πόνο, δυσκινησία κ.λ.π. Σήμερα στην πλειοψηφία των γυναικών πρέπει να εφαρμόζεται αυτή η μέθοδος η οποία όμως απαιτεί ειδική εκπαίδευση και τεχνική αρτιότητα από την πλευρά του χειρουργού.

► Η ανάπτυξη νέων μοριακών μεθόδων για την ακριβέστερη ταυτοποίηση των όγκων, ώστε να είναι δυνατή η πλέον αποτελεσματική θεραπεία. Συγκεκριμένα, είναι δυνατή σήμερα η γενετική ταυτοποίηση των όγκων του μαστού, ώστε να λαμβάνεται το λεγόμενο **"γεννητικό αποτύπωμα"**. Η μέθοδος αυτή συνιστάται σε περιπτώσεις όπου τα συνήθη χαρακτηριστικά του όγκου, όπως το μέγεθος ή η έκφραση υποδοχέων οιστρογόνων και προγεστερόνης, δεν είναι αρκετά ώστε να αποφασισθεί εάν η ασθενής θα ωφεληθεί από τη χημειοθεραπεία ή όχι. Το τεστ, γνωστό και ως Oncotype, είναι διαθέσιμο πλέον και στην Ελλάδα και χρησιμοποιείται όπου ενδείκνυται.

► Η ανάπτυξη νέων φαρμακευτικών ουσιών τα οποία συνδυάζονται με την κλασική χημειοθεραπεία και δρουν κατά συγκεκριμένων μοριακών χαρακτηριστικών του νεοπλασματος αυξάνοντας την πιθανότητα ίασης. Οι θεραπείες αυτές είναι γνωστές και ως **"στοχευμένες θεραπείες"**.

► Η ανάπτυξη νέων ακτινοθεραπευτικών τεχνικών οι οποίες θα αποδίδουν τη μικρότερη δυνατή δόση ραδιενέργειας, επιτυγχάνοντας το βέλτιστο αποτέλεσμα, χωρίς να παραβλάπτονται οι γύρω υγιείς ιστοί (υποκλασματοποιημένη ακτινοβολία, επιταχυνόμενη τμηματική ακτινοθεραπεία του μαστού IMRT).

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι προαναφερόμενες εξελίξεις έχουν βελτιώσει σημαντικά το ποσοστό θεραπείας ασθενών με καρκίνο του μαστού. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση παραμένουν σημαντικοί παράγοντες στη μάχη με τον καρκίνο.





Οικογενειακές Διακοπές 2015

Στις κατασκηνώσεις Χαλκιδικής & Λούτσας Πρέβεζας

Το Τ.Υ.Π.Ε.Τ. δίνει κι εφέτος τη δυνατότητα στους ασφαλισμένους και τα μέλη των οικογενειών τους να λάβουν μέρος στα προγράμματα οικογενειακών διακοπών, πραγματοποιώντας οικονομικές διακοπές στις πανέμορφες και ανακαινισμένες εγκαταστάσεις των κατασκηνώσεών του.

Λίγες ημέρες πριν την έναρξη και αμέσως μετά τη λήξη της φετινής κατασκηνωτικής περιόδου στη **Λούτσα Πρέβεζας** και τη **Χαλκιδική**, έχουν τη δυνατότητα όσοι συνάδελφοι επιθυμούν, να συμμετάσχουν στα επαήμερα προγράμματα οικογενειακών διακοπών που το Ταμείο Υγείας προσφέρει, σε χώρους της επιλογής τους, οι οποίοι συνδυάζουν το πράσινο με το γαλάζιο, καθώς η πευκόφυτη πυκνή βλάστηση των κατασκηνώσεων αγγίζει τα καταγάλανα νερά των ελληνικών θαλασσών. Προσφέρονται αξέχαστες διακοπές μακριά από την κούραση και το άγχος της καθημερινότητας.

Το Ταμείο Υγείας **προσφέρει** άνετη διαμονή στα ανακαινισμένα δωμάτια των κατασκηνώσεων, αθλητικούς χώρους για μικρούς και μεγάλους και διατροφή καλής ποιότητας. Το σημαντικότερο είναι ότι οι χώροι φιλοξενίας των εγκαταστάσεών μας μπορούν να αποτελέσουν το εφελτήριο για τον προγραμματισμό εκδρομών σε πανέμορφους τουριστικούς και ιστορικούς τόπους, γνωρίζοντας τις ομορφιές της ελληνικής φύσης!





ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

13/06 – 20/06	Επτάημερο
10/08 – 15/08	Πενθήμερο
15/08 – 22/08	Επτάημερο
22/08 – 29/08	Επτάημερο
29/08 – 05/09	Επτάημερο

ΛΟΥΤΣΑ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

13/06 – 20/06	Επτάημερο
10/08 – 15/08	Πενθήμερο
15/08 – 22/08	Επτάημερο
22/08 – 29/08	Επτάημερο
29/08 – 05/09	Επτάημερο



ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΠΤΑΗΜΕΡΟΥ:

€ 150,00 ανά άτομο & € 105,00 για παιδιά ηλικίας 4 - 12 ετών

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΕΝΘΗΜΕΡΟΥ:

€ 107,00 ανά άτομο & € 75,00 για παιδιά ηλικίας 4 - 12 ετών.

Στις προαναφερόμενες τιμές συμπεριλαμβάνονται η διαμονή, το πρωινό και ένα γεύμα ημερησίως.

Για πληροφορίες και αιτήσεις μπορείτε να επικοινωνήσετε με το αρμόδιο Γραφείο στα τηλέφωνα: 210 3349312, 210 3349558, 2103349545, φ: 2103251543 ή να επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Ταμείου Υγείας, www.typet.gr.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι συνάδελφοι. Προηγούνται όσοι δεν έχουν συμμετάσχει στα προγράμματα την τελευταία πενταετία.

Αιτήσεις γίνονται δεκτές έως και τη Δευτέρα 25 Μαΐου 2015.

Κλήρωση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 27 Μαΐου 2015 & ώρα 15:30, στα γραφεία του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (Σοφοκλέους 15, 5ος όροφος).

Περισσότερες ώρες στον υπολογιστή, λιγότερος και χειρότερος ύπνος

Όσο αυξάνει ο συνολικός χρόνος που ένας έφηβος περνά μπροστά στις κάθε είδους οθόνες των διάφορων ηλεκτρονικών συσκευών (ταμπλετών, 'έξυπνων' κινητών τηλεφώνων κ.α.), ιδίως λίγο πριν πέσει στο κρεβάτι για να κοιμηθεί, τόσο λιγοστεύει και χειροτερεύει η ποιότητα του ύπνου του, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα.

Οι επιστήμονες ζητούν να υπάρξει μία αναθεώρηση στις τρέχουσες συστάσεις περί υγιούς χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών, οι οποίες πλέον θεωρούνται ξεπερασμένες. Έως τώρα, η σύσταση των ειδικών ήταν να αποφεύγει κανείς να έχει τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρά του. Όμως, καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, αυτή η σύσταση, όπως υποστηρίζουν, θα έπρεπε να επεκταθεί και σε άλλες συσκευές.

Οι ερευνητές μελέτησαν σχεδόν 10.000 νέους ηλικίας 16 έως 19 ετών και συσχέτισαν τις συνήθειες του ύπνου καθενός νέου (τι ώρα πήγαινε για ύπνο, τι ώρα ξυπνούσε, πόσο εύκολα κοιμόταν, πόσο καλά κοιμόταν κ.α.) με τον συνολικό εξωσχολικό χρόνο που αφιέρωνε μπροστά σε μια οθόνη (τηλεόρασης, υπολογιστή, κινητού τηλεφώνου, ταμπλέτας, κονσόλας βιντεοπαιγνιδιών κ.α.).



Παρά τις διαφορές συνηθειών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (π.χ. τα αγόρια αφιερώνουν περισσότερη ώρα στα βιντεοπαιγνίδια και τα κορίτσια στο κινητό τους), το συμπέρασμα είναι κοινό και για τα δύο φύλα. Η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση: όσο αυξάνει ο χρόνος μπροστά από τις οθόνες, τόσο λιγοστεύει και χειροτερεύει ο ύπνος.

Αν ένας νέος ή νέα ασχολείται με μια ηλεκτρονική συσκευή την τελευταία ώρα πριν πάει για ύπνο, τότε το πρόβλημα επιδεινώνεται και οι νέοι μπορεί να κάνουν πάνω από μία ώρα για να αποκοιμηθούν από την ώρα που πέφτουν για ύπνο. Ιδίως η χρήση υπολογιστή, κινητού (smartphone) και MP3 player λίγο πριν τον ύπνο, αυξάνει σημαντικά τις δυσκολίες για να κοιμηθεί κανείς.

Η συνολική χρήση οθονών για περισσότερες από τέσσερις ώρες μέσα στο 24ωρο, αυξάνει κατά 49% τον κίνδυνο να χρειάζεται κανείς πάνω από 60 λεπτά για να αποκοιμηθεί. Κατά μέσο όρο οι έφηβοι δήλωσαν ότι χρειάζονται οκτώ έως εννέα ώρες ύπνου για να ξεκουραστούν.





Sleep

Όμως, όσοι περνούν πάνω από δύο ώρες online στο διαδίκτυο ή συνολικά πάνω από τέσσερις ώρες μπροστά από οποιαδήποτε οθόνη, έχουν υπερτριπλάσια πιθανότητα να κοιμούνται λιγότερες από πέντε ώρες.

Η οθόνη που φαίνεται κατ' εξοχήν να συντομεύει τον ύπνο περισσότερο από κάθε άλλη, είναι αυτή του υπολογιστή. Όσες περισσότερες συσκευές (άρα και οθόνες) χρησιμοποιεί εναλλάξ ένας νέος μέσα στη ημέρα, τόσο υποσκάπτει τον ύπνο του. Οι έφηβοι που κάνουν χρήση τεσσάρων και άνω οθονών, έχουν κατά μέσο όρο 26% μεγαλύτερη πιθανότητα να χρειαστούν τουλάχιστον μια ώρα για να αποκοιμηθούν, σε σχέση με όσους χρησιμοποιούν μόνο μία συσκευή (και μία οθόνη).

Οι έφηβοι που κάνουν χρήση δύο ή τριών οθονών - κάτι πολύ συνηθισμένο (π.χ. υπολογιστή, κινητού και τηλεόρασης) - έχουν 50% μεγαλύτερη πιθανότητα να κοιμούνται λιγότερες από πέντε ώρες, σε σχέση με όσους χρησιμοποιούν μία μόνο οθόνη. Το ποσοστό αυξάνεται στο 75% για όσους χρησιμοποιούν περισσότερες από τέσσερις οθόνες. Οι ερευνητές τόνισαν ότι ο χρόνος χρήσης μιας συσκευής αντικαθιστά τον χρόνο του ύπνου είτε άμεσα είτε επιδρά αρνητικά στο νευρικό σύστημα του νέου έμμεσα. Επίσης, το φως από τις οθόνες μπορεί να αποδιοργανώσει το βιολογικό (κιρκαδιανό) ρολόι.

Ο λίγος και κακός ύπνος αυξάνει τον κίνδυνο για διάφορες παθήσεις, όπως η καρδιοπάθεια, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, αλλά και μειώνει τη διάρκεια ζωής.



Η ανακούφιση του καρκινικού πόνου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κλινική ογκολογία δεν έχει πλέον σαν αποκλειστικό στόχο την παράταση της ζωής, μέσω του ελέγχου της ανάπτυξης της νεο-πλασματικής εξεργασίας. Εξίσου σημαντικός στόχος είναι η διασφάλιση της καλύτερης δυνατής ποιότητας ζωής του ασθενούς και η αντιμετώπιση συμπτωμάτων, όπως είναι ο καρκινικός πόνος. Εξάλλου, με την πρόοδο της ιατρικής επιστήμης και την εφαρμογή των νέων βιολογικών θεραπειών, ο καρκίνος τείνει να θεωρηθεί πλέον χρόνια ασθένεια, οπότε η ανακούφιση του καρκινικού άλγους είναι περισσότερο επιβεβλημένη από ποτέ.

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ - PALLIATIVE MEDICINE

Ιστορική αναδρομή

Η σύγχρονη ιστορία της ανακουφιστικής-υποστηρικτικής ιατρικής έχει συνδεθεί με την ιατρό Cicely Saunders, η οποία το 1967 ίδρυσε το St Christopher's Hospice, στα νότια προάστια του Λονδίνου.

Η Cicely Saunders αρχικά είχε εκπαιδευθεί ως νοσοκόμα και στη συνέχεια ως κοινωνική λειτουργός. Κατά τη διάρκεια της εργασίας της σε νοσοκομείο του Λονδίνου παρατήρησε ότι οι ασθενείς που έπασχαν από καρκίνο υπέφεραν από εμέτους και άλλα σωματικά συμπτώματα, αλλά κυρίως πόνο. Συμπτώματα, για την ανακούφιση των οποίων, δεν γινόταν επαρκώς χρήση των επίκαιρων γνώσεων της ιατρικής επιστήμης.

Αφιερώνοντας πολύ χρόνο, μιλώντας με ασθενείς, (μαγνητοφώνησε συνομιλίες με περίπου 500 ασθενείς!) συνειδητοποίησε ότι πέραν των φυσικών συμπτωμάτων, οι καρκινοπαθείς βρίσκονταν σε ψυχολογική και πνευματική πίεση, μερικοί δε από αυτούς σε δεινή

οικονομική κατάσταση με έντονα κοινωνικά προβλήματα. Άλλοι πάλι, υπέφεραν από μοναξιά και κοινωνικό αποκλεισμό.

Τη σύνθετη αυτή κατάσταση, σωματικής, ψυχολογικής, κοινωνικο-οικονομικής και πνευματικής εξάντλησης ονόμασε "Total Pain". Ο όρος αυτός περικλείει τα σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικοοικονομικά και πνευματικά προβλήματα που πιθανόν έχει ο άρρωστος και τονίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Αποφασισμένη να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του καρκινικού πόνου, η Cicely Saunders σπούδασε στη συνέχεια την ιατρική επιστήμη και τόνισε την ανάγκη για τη χρησιμοποίηση των επιτευγμάτων της ιατρικής επιστήμης, όχι μόνο για την ίαση αλλά και την ανακούφιση των συμπτωμάτων ασθενών, όπως ο πόνος.

ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

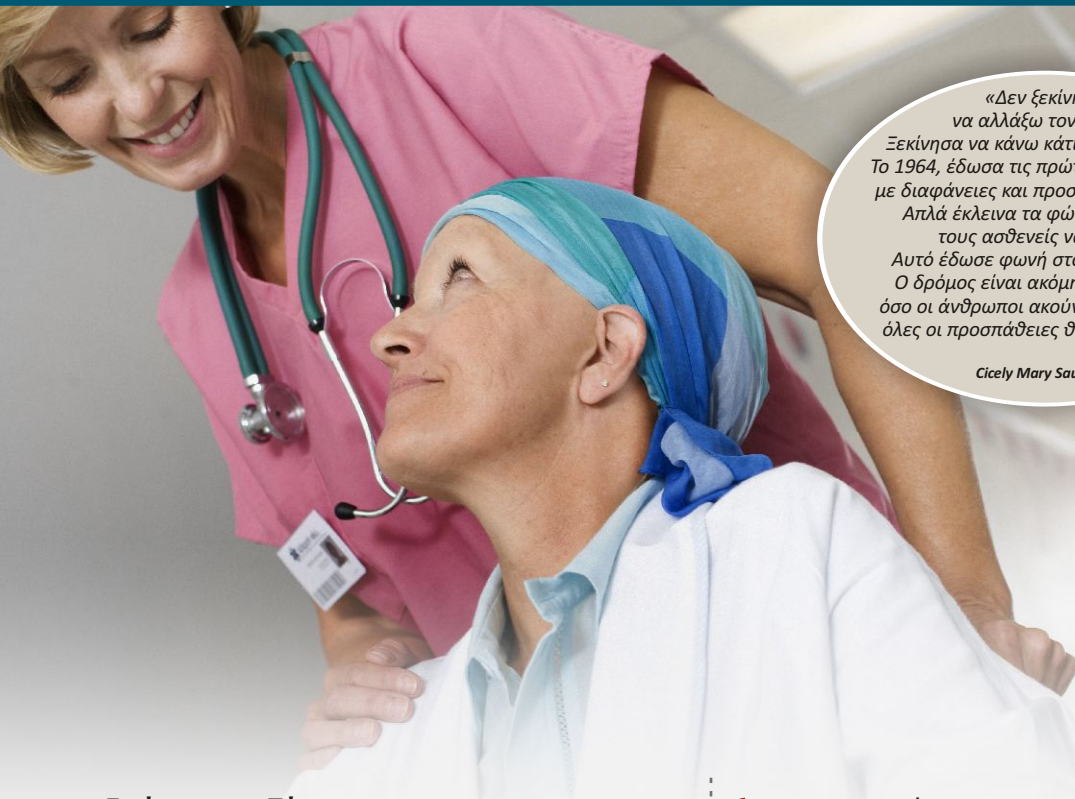
Ορισμός του πόνου

- Πόνος είναι μία δυσάρεστη αισθητική και συναισθηματική εμπειρία που σχετίζεται με μία πραγματική ή **δυννητική** βλάβη των ιστών ή **περιγράφεται** με τους όρους μίας τέτοιας βλάβης.

Αντιμέτωπιση του πόνου

- Αποδοχή του προβλήματος από τον ασθενή.
- Καλή επιστημονική κατάρτιση και ευαισθητοποίηση του ιατρού.
- Εκτίμηση του πόνου και καθορισμός θεραπευτικής στρατηγικής.
- Καλή συνεργασία ιατρού-ασθενή.





«Δεν ξεκίνησα να αλλάξω τον κόσμο. Ξεκίνησα να κάνω κάτι για τον πόνο... Το 1964, έδωσα τις πρώτες μου διαλέξεις με διαφάνειες και προσωπικές ιστορίες. Απλά έκλεινα τα φώτα και άφηνα τους ασθενείς να μιλούν. Αυτό έδωσε φωνή στους ασθενείς... Ο δρόμος είναι ακόμη μακρύς αλλά όσο οι άνθρωποι ακούν τους ασθενείς, όλες οι προσπάθειες θα ευοδωθούν».

Cicely Mary Saunders



Εκτίμηση του Πόνου

- Αποδοχή της περιγραφής που δίνει ο ασθενής.
- Προσοχή στο ιστορικό.
- Συνεκτίμηση της ψυχολογικής κατάστασης.
- Καταγραφή όλων των πόνων του ασθενούς και ιεράρχηση των στόχων της αγωγής.
- Κοινωνικό status (ζει μόνος).
- Ιστορικό κατάχρησης ουσιών ή αλκοόλ.
- Καλή κλινική εξέταση.
- Καταγραφή της προόδου και ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΗΣΗ.

Εμπόδια στην επιτυχή αντιμετώπιση του πόνου

- Ο φόβος ότι ο ασθενής θα 'συνηθίσει' τα φάρμακα και επομένως θα πάψει η φαρμακευτική αγωγή να είναι αποτελεσματική.
- Ο φόβος ότι ο ασθενής θα εθιστεί στα φάρμακα και δεν θα μπορέσει να τα διακόψει.
- Η αντίληψη ότι κατά τη διάρκεια των προγραμματισμένων συναντήσεων οφείλουν να συζητήσουν αποκλειστικά για τη νόσο, με αποτέλεσμα να μη θίγουν το πρόβλημα του πόνου όσο ο ασθενής 'αντέχει'.
- Ο ενδόμυχος φόβος ότι η παραδοχή του πόνου υποκρύπτει σοβαρή νόσο ή επιδείνωση.
- Η αντίληψη ότι όποιος έχει, π.χ. καρκίνο, αναπόφευκτα πονάει και κατά συνέπεια δεν θεωρούν ότι είναι πιθανό με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή να εξασφαλισθεί η αναλγησία του ασθενούς.

Ο ασθενής και η οικογένεια

- Να ζητά περισσότερες πληροφορίες αν κάτι δεν είναι κατανοητό.
- Να μην παίρνει πληροφορίες από πολλές διαφορετικές πηγές.

- Στην επικοινωνία με τους γιατρούς να μην υποτιμά αλλά ούτε και να υπερβάλλει συνειδητά σε σχέση με τον πόνο.
- Η οικογένεια να ενθαρρύνει τον ασθενή να λαμβάνει την αναλγητική αγωγή ακόμη και αν δεν πονάει.
- Να μην αλλάζει αυθαίρετα τις δόσεις των αναλγητικών φαρμάκων όταν ο ασθενής δεν πονάει.
- Να μην αποφασίζει αυθαίρετα ότι ο ασθενής μπορεί να αντέξει ή δεν πονάει όσο ισχυρίζεται.
- Να μην διστάσει να επικοινωνήσει με τους θεράποντες ιατρούς αν ο ασθενής πονάει.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σήμερα γνωρίζουμε ότι η ανακουφιστική προσέγγιση των καρκινοπαθών έχει σα στόχο την ανακούφιση από τα σωματικά, πνευματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα, την ανακούφιση δηλαδή της συνολικής δυστυχίας.

Τα σωματικά συμπτώματα αντιμετωπίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ενώ η κλινική έρευνα επέτρεψε τη διαμόρφωση κατευθυντήριων οδηγιών για την ανακούφιση κάθε συμπτώματος.

Η Ανακουφιστική - Υποστηρικτική Αγωγή δίνει έμφαση, τόσο στην αντιμετώπιση της νόσου (η οποία γίνεται με χημειοθεραπείες, ακτινοθεραπεία, χειρουργικές επεμβάσεις), όσο και στον έλεγχο των συμπτωμάτων που απορρέουν από τη νόσο ή τις παρενέργειες της θεραπείας.



Μουσείο της Τραπεζής της Ελλάδος



Οι πρώτες ανοιξιάτικες ακτίνες του ήλιου, μετά από έναν εξαιρετικά βαρύ, ειδησεογραφικά και μετεωρολογικά, χειμώνα, αναγεννούν τη φύση και συνάμα την ανθρώπινη διάθεση και ελπίδα. Η προσδοκία αποτελεί αναπόσπαστο παράγοντα προόδου και δημιουργίας, με την προϋπόθεση να συνδυάζεται με γνώση, σύνεση, εμπειρία. Η γνώση είναι δύναμη. Εν μέσω λοιπόν των καταγιστικών οικονομικών εξελίξεων και των σφοδρών επιπτώσεών τους στο κοινωνικό και βιοτικό επίπεδο, η επίσκεψη στο Μουσείο της Τραπεζής της Ελλάδος αποτελεί μία σημαντική πηγή πληροφόρησης της σύγχρονης οικονομικής και νομισματικής ιστορίας της χώρας μας και ένα συγκλονιστικό ταξίδι μάθησης στην πολιτισμική αυτή παρακαταθήκη με ποικίλες αποχρώσεις.

Παράλληλα, ο εξαιρετικός αυτός χώρος οικονομικής ιστορίας και τέχνης αποδεικνύει τη σημαντική και ουσιαστική συμβολή των ελληνικών πιστωτικών ιδρυμάτων, στην προκειμένη περίπτωση της Τραπεζής της Ελλάδος, στη διαφύλαξη και μεταλαμπάδευση στις επόμενες γενεές της ανυπέβλητης ελληνικής ιστορίας και των ποικίλων εκφάνσεών της. Εξάλλου, οικονομία και πολιτισμός αποτελούν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Σε ένα από τα ωραιότερα σημεία, στο κέντρο της Αθήνας, ανάμεσα στην Παλιά Βουλή και το "Ίλιου Μέλαθρον", το Μουσείο της ΤτΕ, υποδέχθηκε τους πρώτους επισκέπτες του το 2010. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι στο γειτονικό "Ίλιου Μέλαθρον", αρχιτεκτονικό έργο του Γερμανού Ερνστ Τσίλλερ και ιδιωτική κάποτε κατοικία του αρχαιολόγου Ερρίκου Σλήμαν, στεγάζεται σήμερα το Επιγραφικό και Νομισματικό Μουσείο του Υπουργείου Πολιτισμού, με πλήθος προσκημάτων (τάλαντα, οβελούς, μέταλλα, νομίσματα... από τον 14ο αιώνα π.Χ. έως και σήμερα).

Το μουσείο της ΤτΕ, από την πλευρά του, εστιάζει στην παρουσίαση της νεώτερης οικονομικής ιστορίας του τόπου, του ρόλου της Τράπεζας, της λειτουργίας του τραπεζικού συστήματος... δίνοντας απαντήσεις σε επίκαιρα και καιρία ερωτήματα των επισκεπτών όλων των ηλικιών.

Εργαλεία, μηχανές παραγωγής νομισμάτων, πλάκες, μήτρες, προπλάσματα, τραπεζογραμμάτιο 100 δισ. δραχμών (όσο κόστιζε ένα αβγό ένεκα πληθωρισμού τον Οκτώβριο του '44), διαδραστικά παιχνίδια (ο επισκέπτης σε ρόλο τραπεζίτη...), "τοίχο από

χαρτοπόλεμο" φθαρμένων τραπεζογραμμάτων ευρώ συνολικής αξίας περίπου 1εκ400χιλ€, φωτογραφία της πρώτης πόρτας του κεντρικού θησαυροφυλακίου της ΤτΕ και πολλά, πολλά ακόμη σε ένα μουσείο υψηλής τεχνολογίας, φιλικό για ΑμΕΑ, το οποίο συνδυάζει τη γνώση με την ψυχαγωγία.

Πρώτος σταθμός, οι αναφορές στην αρχαιότητα οι οποίες είναι σύντομες και στοχεύουν στην επίτευξη μίας ομαλής μετάβασης στη σύγχρονη εποχή των τραπεζογραμμάτων και της ευρωζώνης. Η περιήγηση ξεκινά με εκθέματα από την προκερματική εποχή, όπως δόντια φάλαινας ή αγριογούρουνου (προέλευση νήσοι Φίτζι και Νέας Γουίνεας αντίστοιχα), κοχύλια (προέλευση Αυστραλία), βραχιόλια (προέλευση Φιλιππίνες), τα οποία δήλωναν κάποτε το οικονομικό πλεονέκτημα των κατόχων τους. Με την εξέλιξη της κοινωνίας, οι συναλλαγές γίνονταν με ανταλλαγή προϊόντων (αντιπραγματισμός). Τα πρώτα νομίσματα ήταν οι στατήρες και σε περίοπτη θέση εκτίθεται στατήρας - ένας από τους έξι οι οποίοι σώζονται σε καλή κατάσταση - από το νησί της Χίου (500 π.Χ.). Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, οι Λυδοί επινόησαν πρώτοι το νόμισμα αυτό. Η εκδοχή αυτή συνδέεται και με το γεγονός ότι το ήλεκτρον, ένα φυσικό κράμα χρυσού και αργύρου από το οποίο κατασκευάζονταν οι στατήρες, αφθονούσε στις όχθες του Πακτωλού ποταμού της αρχαίας Λυδίας. Η ιστορία του χρυσόμαλλου Δέρατος εκτυλίσσεται στην περιοχή αυτή και περιγράφει τη μέθοδο με την οποία συνέλεξαν το πολύτιμο υλικό βυθίζοντας στα νερά του ποταμού δέρματα ζώων. Από την υψηλή περιεκτικότητα των νερών του Πακτωλού στο πολύτιμο αυτό μέταλλο καθιερώθηκε και η φράση "πακτωλός" (αφθονία) κυρίως χρημάτων.

Στο πέρασμα των αιώνων, οι οικονομικές συναλλαγές προσαρμόζονται στα τεχνολογικά επιτεύγματα και αντικατοπτρίζουν τις κοινωνικές εξελίξεις. Το χρήμα απελευθερώνεται από τα δεσμά του πολύτιμου μετάλλου και παράγεται πια από ευτελή μέταλλα. Ο λόγος είναι ότι πλέον η φερεγγυότητα του εκδότη και όχι η αξία του υλικού κατασκευής καθορίζουν την αξία του.

Το πρώτο ωστόσο χαρτονόμισμα δεν τυπώθηκε στην Ευρώπη αλλά στην Κίνα τον 11ο αιώνα με σινική μελάνη. Στο μουσείο εκτίθεται κινέζικο χαρτονόμισμα του 13ου αι. με χαρακτηριστική επιγραφή η οποία προβλέπει την τιμωρία σε περίπτωση παραχάραξής του.



Η περιήγηση στο Μουσείο συνεχίζεται. Ακολουθώντας το νήμα του χρόνου, το 1927 στην Ελλάδα, η Εθνική Τράπεζα, στο πλαίσιο της συμφωνίας για την ίδρυση της Κεντρικής Τράπεζας, μεταβίβασε το δικαίωμα έκδοσης τραπεζογραμμάτων δραχμών στην Τράπεζα της Ελλάδος μαζί με το σύνολο του αποθέματος των ακυκλοφόρητων τραπεζογραμμάτων της. Ωστόσο, η Τράπεζα της Ελλάδος, με σκοπό τη διάθεση του αποθέματος αυτού, έθεσε σε κυκλοφορία τα τραπεζογραμμάτια της Εθνικής Τράπεζας τα οποία κυκλοφορούσαν έως και το 1943 φέροντας την κόκκινη επισήμανση "Τράπεζα της Ελλάδος". Το 1938, ιδρύεται στον Χολαργό Αττικής το "Ίδρυμα Εκτυπώσεως Τραπεζογραμμάτων και Αξιών", το Νομισματοκοπείο, του οποίου η λειτουργία ξεκίνησε μετά τη λήξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

Σημαντικό κομμάτι της σύγχρονης ελληνικής οικονομικής ιστορίας και του Μουσείου είναι ο ιστορικός πλέον πίνακας στον οποίο χειρόγραφα ορίστηκε η αμετάκλητη ισοτιμία της δραχμής έναντι του νέου ευρωπαϊκού νομίσματος στο 1€=340,75 δραχμές.

Στο Μουσείο παρουσιάζεται επίσης και η καλλιτεχνική διάσταση του χρήματος σε οποιαδήποτε μορφή του, κέρμα ή τραπεζογραμμάτιο. Στην εποχή ειδικά πριν το διαδίκτυο, μαζί με το νόμισμα "κυκλοφορούσαν" στο εξωτερικό και οι απεικονίσεις του, μνημεία, αξιοθέατα της χώρας, σημαντικά κτήρια.... Τα χαρτονομίσματα έπαιζαν δηλαδή και τον ρόλο του "τουριστικού φυλλαδίου".

Εξάλλου τα προσχέδια τραπεζογραμμάτων τα οποία εκτίθενται στο Μουσείο αποδεικνύουν ότι το χρήμα δεν αποτελεί βιομηχανικό προϊόν αλλά φιλοτέχνημα για το οποίο εργάζεται ένα σύνολο ειδικοτήτων για το βέλτιστο αισθητικό αποτέλεσμα. Η άλλη παράμετρος υψίστης σημασίας είναι η ασφάλεια. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι κάθε χαρτονομίσμα του ευρώ διαθέτει τριάντα χαρακτηριστικά ασφαλείας καθώς και απτικό σύστημα αναγνώρισης της αξίας του (μέσω της αφής) για τους κατόχους με προβλήματα όρασης.

Παράλληλα με τις μόνιμες συλλογές και αναφορές, λειτουργεί περιοδική έκθεση, η οποία στην παρούσα φάση είναι αφιερωμένη στον επιφανή Έλληνα, Ξενοφώντα Ζολώτα (1904-2004) ο οποίος αναγνωριζόταν διεθνώς ως κορυφαίος ειδικός στη νομισματική θεωρία και πολιτική.

Σε όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω πρέπει να τονισθεί ότι το Μουσείο στελεχώνεται από εργαζομένους της ΤτΕ, οι οποίοι με την κατάρτιση και την πείρα τους καθοδηγούν τον κάθε επισκέπτη στην πλήρη κατανόηση των διαφορετικών φάσεων της οικονομικής ιστορίας της Ελλάδας και κυρίως της σύγχρονης εργώδους δραστηριότητας και οικονομικής επικαιρότητας.

Τέλος, το κλασικό πορτοφόλι ίσως κάποτε αποτελεί κι αυτό μουσειακό έκθεμα, όχι λόγω δυσμενών οικονομικών συμφωνιών και άστοχων ενεργειών αλλά λόγω των τεχνολογικών εξελίξεων, το οποίο θα θυμίζει στους παλιούς και θα μαθαίνει στους νεώτερους τα κέρματα και τα χαρτονομίσματα, "τα χοντρά" και "τα ψιλά", μιας άλλης παλαιότερης εποχής και κουλτούρας.



Της κ. Ελένης Αλεξανδρή



ΜΟΥΣΕΙΟ ΤτΕ

Αμερικής 3, Αθήνα

T: 210 3203555, - 5305, - 5306

Είσοδος ελεύθερη

Ο Νικόλαος Κήπος, νέος Πρόεδρος του Δ.Σ. της Ο.Α.Τ.Υ.Ε.



Πρόεδρος της **Ομοσπονδίας Αυτοδιαχειριζόμενων Ταμείων Υγείας Ελλάδος (Ο.Α.Τ.Υ.Ε.)** εξελέγη με ομόφωνη απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου, κατά τη συνεδρίαση αρ. 83, της 22ας Ιανουαρίου 2015, ο **Πρόεδρος Δ.Σ. Τ.Υ.Π.Ε.Τ.** Η πλήρης σύνθεση του νέου Δ.Σ. της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. έχει ως εξής:

- ΠΡΟΕΔΡΟΣ : **Κήπος Νικόλαος** (Πρόεδρος Δ.Σ. Τ.Υ.Π.Ε.Τ.)
- ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ : **Καρπέτας Γεώργιος** (Πρόεδρος Δ.Σ. Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.)
- ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ : **Ζαφειροπούλου Ειρήνη** (Μέλος Δ.Σ. Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π.)
- ΤΑΜΙΑΣ : **Βίκας Γεώργιος** (Πρόεδρος Δ.Σ. Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.)
- ΑΝΑΠΛ.ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ : **Γιαμπουράς Γεώργιος** (Γεν. Γραμματέας Δ.Σ. Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.)
- ΑΝΑΠΛ.ΤΑΜΙΑΣ : **Χειμώνας Αντώνιος** (Γεν. Γραμματέας Δ.Σ. Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.)

Τακτικά Μέλη (αλφαβητικά)

Βασιλάκος Φώτιος (Τ.Υ.Π.Ε.Τ.), **Γέρουλας Αθανάσιος** (Τ.Υ.Π.Ε.Τ.), **Καρούτζος Νικόλαος** (Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π.), **Καρυώτη Σοφία** (Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.), **Μανιάτης Σπυρίδων** (Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.), **Σόμπολος Πάνος** (Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π.)

Μετά την εκλογή του, ο **κ. Κήπος** δήλωσε:

“Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για εμένα η εμπιστοσύνη που μου έδειξαν οι συνάδελφοι. Δεσμεύομαι να εργαστώ σκληρά και μεθοδικά για την ανάδειξη του έργου και του σκοπού της Ομοσπονδίας, **τόσο σε εθνικό, όσο και σε διεθνές επίπεδο,** ώστε να ανταποκριθεί στις επιταγές των καιρών. Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο θα συνεχίσει τις προσπάθειές του για τη διασφάλιση και διατήρηση των παρεχόμενων υπηρεσιών φροντίδας και περιθαλψής υγείας υψηλής ποιότητας, στη βάση της **Κοινωνικής Αλληλεγγύης, με σκοπό τη διασφάλιση της υγείας και της ευημερίας των ασφαλισμένων των Ταμείων - μελών** της Ομοσπονδίας σε όλη την επικράτεια, προσαπίζοντας τον αυτοδιαχειριζόμενο, αυτοδιοικούμενο και ανεξάρτητο χαρακτήρα της Ο.Α.Τ.Υ.Ε. που λειτουργεί στα πρότυπα του Μουτουαλιστικού θεσμού.”



Νέο Διοικητικό Συμβούλιο στον Σ.Υ.Ε.Τ.Ε.



Οι εργαζόμενοι στην Εθνική Τράπεζα, μέλη του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε., στις εκλογές του περασμένου Δεκέμβρη επέλεξαν τους εκπροσώπους του νέου Δ.Σ. του Συλλόγου για την τριετία 2015 - 2017. Μια τριετία κατά την οποία το Δ.Σ. του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. καλείται να προασπίσει τα συμφέροντα των τραπεζοϋπαλλήλων, διεκδικώντας αφενός μεν τη βελτίωση του εισοδήματος των εργαζομένων, την υπογραφή ικανοποιητικών Συμβάσεων εργασίας, την αξιοποίηση του στελεχιακού δυναμικού της Ε.Τ.Ε. και την πρόσληψη τακτικού προσωπικού, αφετέρου δε την υπεράσπιση των ασφαλιστικών και εργασιακών δικαιωμάτων. Οι εργαζόμενοι στην Εθνική Τράπεζα, συμμετείχαν μαζικά στις εκλογές του Συλλόγου, **με ποσοστό συμμετοχής που έφτασε το 75%** επί του συνόλου των μελών του. Η καταμέτρηση των ψηφοδελτίων **ανέδειξε** τα παρακάτω αποτελέσματα:

ΠΑΡΑΤΑΞΗ	ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΔΡΕΣ ΣΤΟ Δ.Σ. Σ.Υ.Ε.Τ.Ε.	ΨΗΦΟΙ
ΔΗ.ΣΥ.Ε.	41,1%	10	2.266
ΔΑΚΕ – ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ	25,4%	6	1.403
ΔΑΣ	19,2%	5	1.062
ΕΝΙΑΙΑ	6,5%	2	358
ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ	5,8%	2	319

Η μεγάλη συμμετοχή των μελών στις εκλογές του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. σηματοδοτεί μια νέα περίοδο ελπίδας, διεκδίκησης, υπευθυνότητας, αποτελεσματικότητας, ενότητας και προοπτικής για όλους τους εργαζόμενους στην Εθνική Τράπεζα.

Στις 25 Φεβρουαρίου 2015 συγκροτήθηκε σε σώμα το νέο Προεδρείο του Συλλόγου με βάση τη βούληση των εργαζομένων για ενότητα, συλλογικότητα και αποτελεσματικότητα, ως εξής:

- ΠΡΟΕΔΡΟΣ: **ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ** (ΔΗ.ΣΥ.Ε)
- Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: **ΠΟΥΠΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ** (ΔΗ.ΣΥ.Ε)
- Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: **ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ** (ΔΑΚΕ - ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ)
- ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: **ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ** (ΔΑΚΕ - ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΡΑΜΜΗ)
- ΑΝΑΠΛ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: **ΜΟΤΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ** (ΔΗ.ΣΥ.Ε)
- ΤΑΜΙΑΣ: **ΠΑΠΑΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ** (Δ.Α.Σ.)
- ΑΝΑΠΛ. ΤΑΜΙΑΣ: **ΜΟΥΤΣΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ** (ΔΗ.ΣΥ.Ε)
- ΕΦΟΡΟΣ: **ΧΑΛΙΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ** (ΕΝΙΑΙΑ)



Ο Πρόεδρος του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. συν. **Γιώργος Αρβανίτης** δήλωσε στο περιοδικό μας: "Η παρούσα κοινωνική και οικονομική πραγματικότητα που βιώνει ο κάθε εργαζόμενος, μας βάζει μπροστά σε δύσκολα και αυξημένα καθήκοντα. Κανείς μας δεν λησμονεί πως η ανάταξη και διατήρηση των εργασιακών μας δικαιωμάτων απαιτεί καθημερινή εγρήγορση, συσπείρωση, ενότητα, αλληλεγγύη. Τα μέλη του Δ.Σ. του Σ.Υ.Ε.Τ.Ε. συνθέτοντας την ευθύνη με τη συνέπεια, τη γνώση με τη θέληση, με θέσεις, αποφάσεις, επιλογές και πρωτοβουλίες που τιμούν την ιστορία και τους αγώνες μας, δεσμευόμαστε να προχωρήσουμε με σταθερά βήματα και να αγωνιστούμε με όλες μας τις δυνάμεις για να δώσουμε λύσεις στα ανοικτά ζητήματα του κλάδου μας για τις συλλογικές διαπραγματεύσεις, το ασφαλιστικό, το εφάπαξ, την υγεία, τις εργασιακές σχέσεις αλλά και για την οικοδόμηση μιας κοινωνίας δικαιοσύνης και αλληλεγγύης.

Σε συμπόρευση με το Δ.Σ. του Τ.Υ.Π.Ε.Τ. συνεχίζουμε τον αγώνα για ισχυρότερο και αποδοτικότερο Ταμείο Υγείας, προκειμένου να προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας".

Η ανεκτίμητη αξία του δεσμού με τη γιαγιά και τον παππού



Η σχέση με τους παππούδες είναι ένας ισχυρός δεσμός αγάπης στη ζωή του παιδιού. Αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την ομαλή εξέλιξη της προσωπικότητάς του, προσφέροντάς του τη δυνατότητα μιας «επιπλέον αγάπης» που διέπεται από τη σοφία, την ενθάρρυνση, την κατεύθυνση, την ασφάλεια, τη συναισθηματική επαφή με το παρελθόν.

Είναι ένα δεύτερο, άλλο είδος αγάπης που δεν χαρακτηρίζεται από προϋποθέσεις και που θεμελιώνει κομμάτια της αυτοεκτίμησης του παιδιού.

Οι γονείς, λόγω της αυξημένης ενασχόλησής τους με το μεγάλωμα των παιδιών, της φθοράς και της κούρασης που βιώνουν με την παράλληλη εργασιακή τους απασχόληση, λειτουργούν αναπόφευκτα ως σύμβολα των «πρέπει», των κανόνων, της επιτακτικότητας να λειτουργούν όλα με πρόγραμμα, ώστε η καθημερινότητα να κυλά πιο ανώδυνα.

Οι παππούδες, από την άλλη, έχουν το πλεονέκτημα να μην είναι οι άχαροι διαχειριστές της καθημερινότητας του παιδιού (διάβασμα, φαγητό, μπάνιο, οριοθέτηση συμπεριφοράς κ.λ.π.) και προσφέρουν στο παιδί έναν συμβολικό χώρο ελευθερίας και αποδοχής, που ενισχύει το γενικότερο αίσθημα ικανοποίησης το οποίο αντλεί από τη ζωή του.

Στην εποχή της κρίσης ο ρόλος των παππούδων έχει γίνει «ιερός», διότι πολλοί γονείς βασίζονται σε εκείνους για τη φύλαξη των παιδιών προκειμένου να διαχειριστούν το άγχος της επιβίωσης. Οι παππούδες αντισταθμίζουν τις πολλαπλές απώλειες που ανακύπτουν, παρέχοντας άπλετη υποστήριξη στις λειτουργίες της οικογένειας. Η παροχή ενός πρότυπου σχέσης στον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού είναι κεντρική. Το παιδί χτίζει μέσα του εικόνες και βιώματα αγάπης, αναπαραστάσεις του πώς είναι οι σχέσεις, ώστε να αναπαράγει τις ίδιες στο μέλλον ως ενήλικος.

Η δυνατή σχέση με τον παππού και τη γιαγιά έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Γεμίζει και προστατεύει το παιδί από τα κενά που βιώνει στη σχέση με τους γονείς. Ερευνες λ.χ. αποκαλύπτουν ότι η κατάθλιψη της μητέρας επιβαρύνει τον ψυχισμό του παιδιού διότι εκείνη έχει μειωμένη ανταπόκριση στις ανάγκες του, εκφράζει αρνητικά συναισθήματα και κυριαρχείται από μια γενικευμένη μελαγχολία που καθιστά το παιδί πιο ευάλωτο στο να εκδηλώσει κατάθλιψη στη μετέπειτα ζωή του.

Ένας υγιής όμως δεσμός μεταξύ εγγονού/εγγονής και παππού/γιαγιάς μπορεί να αντισταθμίσει τις αρνητικές επιπτώσεις, μειώνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης σε αυτό.



Στη μνήμη...

Αστεριου Ψαρρά, πατέρα της συν/φου κ. Βαΐτσας Ψαρρά, οι συν/φοι του κατ/τος Ε.Τ.Ε. Χαριλάου (218) κατέθεσαν το ποσό των 90,00€.

Γεωργίου Συρανήδη, ο Σύλλογος Εργαζομένων Ε.Τ.Ε. (ΣΥ.ΤΑ.ΤΕ.) κατέθεσε το ποσό των 60,00€.

της μητέρας της συζύγου του κ. Παναγιώτη Δουβίτσα, οι κ. Γεώργιος Βάλσαμος, Ανδρέας Αλογογιάννης και Αδαμ. Φιορέντζης κατέθεσαν το ποσό των 150,00€.

Παναγιώτη Κρίνα, μετά από επιθυμία της οικογενείας του εκλιπόντος, οι συν/φοι των κατ/των Ε.Τ.Ε. Λεωφ. Χαϊνά (266) & Χαλκίδος (488), κατέθεσαν το ποσό των 228,00€.

Ελευθερίου Ρανέλλα, ο κ. Κων/νος Ρουβολής κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

του πατέρα του κ. Πέτρου Λάμπρου, ο Σύλλογος Εργαζομένων Ε.Τ.Ε. (ΣΥ.ΤΑ.ΤΕ.) κατέθεσε το ποσό των 60,00€.

του πατέρα του συν/φου κ. Θεόδωρου Αλεξίου, το Κέντρο Πιστοδοτήσεων Ε.Τ.Ε. Β1 κατέθεσε το ποσό των 210,00€.

Αμαλίας Φιλκαρη, η κ. Φωτεινή Κορομανίδου κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Παναγιώτη Κωστάκη, αγαπητού φίλου, η κ. Σοφία Καρανικόλα κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Κωνσταντίνου Καλογήρου, οι συνάδελφοι του Νομαρχιακού Παραρτήματος Ρόδου, οι οποίοι

παρέστηκαν στην εξόδιο ακολουθία, κατέθεσαν το ποσό των 90,00€.

Βασιλείου Στουμάλα, συν/χου δικηγόρου, συζύγου της συν/φου συν/χου δικηγόρου κ. Νανάς Δημητροκάλλη, η κ. Μαίρη Λέκκα-Χρυσίνη, δικηγόρος, κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Ζαχαρία Δραμουντάνη, τ. διευθυντή Ε.Τ.Ε., τα μέλη του Συλλόγου Συνταξιούχων Ε.Τ.Ε. Νομού Ηρακλείου Κρήτης και ένας ιδιώτης κατέθεσαν το ποσό των 425,00€.

Φωτεινής Σπουρτσάκη, μητέρας του πρόεδρου του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., κ. Νικολάου Κήπου, το Σωματείο Εργαζομένων Ταμείου Υγείας Προσωπικού Εθνικής Τράπεζας (Σ.Ε.Τ.Υ.Π.Ε.Τ.) κατέθεσε το ποσό των 100,00€.

Φωτεινής Σπουρτσάκη, μητέρας του πρόεδρου του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., κ. Νικολάου Κήπου, το Σωματείο Υπαλλήλων Διοικητικών Τεχνικών Βοηθητικών στο Τ.Υ.Π.Ε.Τ. (Σ.Υ.ΔΙ.ΤΕ.ΒΟ.) κατέθεσε το ποσό των 100,00€.

Φωτεινής Σπουρτσάκη, μητέρας του πρόεδρου του Τ.Υ.Π.Ε.Τ., κ. Νικολάου Κήπου, ο σύζυγός της κ. Απόστολος Κήπος κατέθεσε το ποσό των 100,00€.

Ερασμίας Βούρβου, από το κατ/μα Ε.Τ.Ε. Καλούτσιανης (362) κατατέθηκε το ποσό των 50,00€.

Ιακώβου Παρασκευόπουλου, ο Σύλλογος Συνταξιούχων πρ. Ε.Κ.Τ.Ε. κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Αδαμαντίου Βόσσου, ο Σύλλογος Συνταξιούχων πρ. Ε.Κ.Τ.Ε. κατέθεσε το ποσό των 50,00€.

Αντωνίου Στεργάτου, πατέρα του κ. Κωνσταντίνου Στεργάτου, οι συν/φοι του Τομέα Ε΄ της Δ/νσης Εσωτερικού Ελέγχου Ε.Τ.Ε & Ομίλου κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Αντωνίου Στεργάτου, τα τέκνα Ευαγγελία, συν/χος Ε.Τ.Ε., και Κωνσταντίνος, εργαζόμενος στη Δ/νση Εσωτερικού Ελέγχου Ε.Τ.Ε. & Ομίλου, κατέθεσαν το ποσό των 200,00€.

Γεωργίου Λασηθιωτάκη, συνταξιούχου συναδέλφου, ο Σύλλογος Συνταξιούχων Ε.Τ.Ε. Νομού Ηρακλείου Κρήτης κατέθεσε το ποσό των 110,00€.

Κωνσταντίνου Καραγιώργου, αδελφικού φίλου και συναγωνιστή, οι κ. Ιωάννης & Ελευθερία Παπαδοπούλου κατέθεσαν το ποσό των 50,00€.

Ουρανίας Καλλιπολίτη, κόρης του αγαπητού συν/φου, κ. Φαίδωνα Καλλιπολίτη και ανηψιάς της αγαπημένης φίλης κ. Αγγελικής Κάντζα, φίλες κατέθεσαν το ποσό των 100,00€.

Σε ανάμνηση των **Γρηγορίου Σειραχειδη, Γεωργίου Βαρδάκη, Σταύρου Νικολαϊδη & Λεωνίδα Πολυμερόπουλου**, οι οποίοι το 1949 διετέλεσαν διευθυντής και υποδιευθυντές του κατ/τος Ε.Τ.Ε. Βόλου (201), αντίστοιχα, και υπήρξαν οι διδάσκαλοι του στην τραπεζική τεχνική, ο κ. Κωνσταντίνος Στ. Ζούζουλας κατέθεσε το ποσό των 500,00€.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑμεΑ Ε.Τ.Ε.

Αριστέιδου 9, 10559 Αθήνα - τ: 2130 250 409, f: 2130250409
w: www.amea-ete.wix.com/amea-ete - e: eteamea@gmail.com

Για επείγοντα προβλήματα επικοινωνήστε με τον κ. Ταμπουραντζή στο τηλέφωνο **6946 388 488**



Margaret Fuller

Η Sarah Margaret Fuller Ossoli (23η Μαΐου 1810 - 19 Ιουλίου 1850), γνωστή ως Margaret Fuller, ήταν Αμερικανίδα δημοσιογράφος, κριτικός, υπέρμαχος των δικαιωμάτων των γυναικών στην εκπαίδευση και στην εργασία.

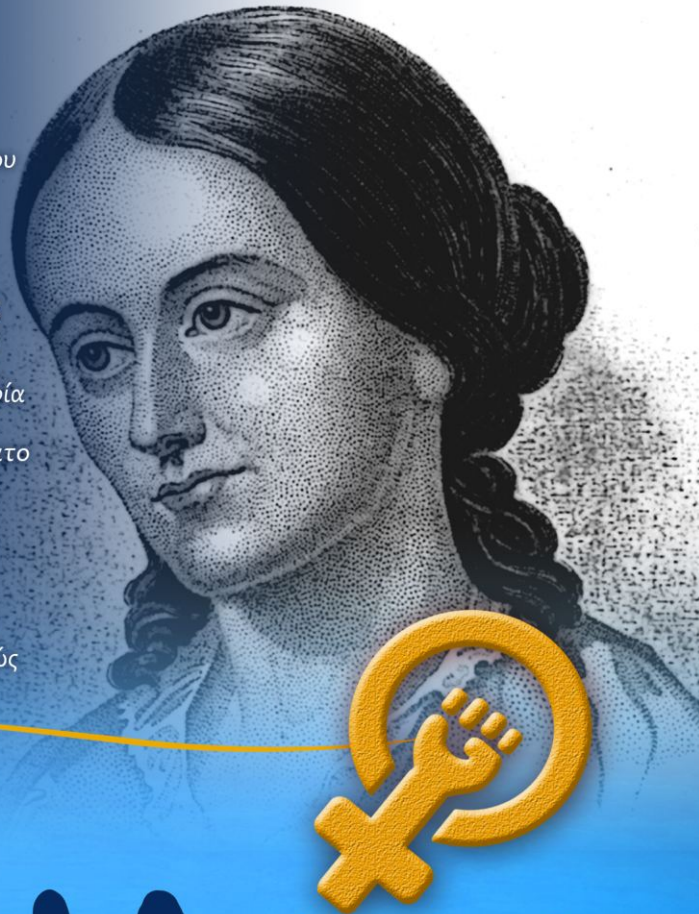
Ενθάρρυνε επίσης πολλές άλλες μεταρρυθμίσεις στην κοινωνία, συμπεριλαμβανομένης της μεταρρύθμισης του σωφρονιστικού συστήματος και τη χειραφέτηση των δούλων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ήταν η πρώτη πλήρους απασχόλησης γυναίκα κριτικός βιβλίων στη δημοσιογραφία εργαζόμενη στη New York Tribune από το 1844.

Το 1845 εκδίδει το βιβλίο της «Η γυναίκα τον δέκατο ένατο αιώνα» που θεωρείται η πρώτη μεγάλη φεμινιστική εργασία στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ένα χρόνο αργότερα, στάλθηκε στην Ευρώπη για την Tribune ως η πρώτη γυναίκα ανταποκριτής της.

Σε σχέση με τον Γιόχαννι Ossoli, αποκτούν ένα παιδί. Όλα τα μέλη της οικογένειας έχασαν τη ζωή τους το 1850 σε ναυάγιο ανοικτά του νησιού Fire της Νέας Υόρκης καθώς ταξίδευαν προς τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Εκ των υστέρων υποστηρικτές των δικαιωμάτων των γυναικών, και του φεμινισμού αναφέρουν την Fuller ως πηγή έμπνευσης.



Μαρτίου 2015 Διεθνής ημέρα της γυναίκας



Η Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Μαρτίου, σε ανάμνηση μιας μεγάλης εκδήλωσης διαμαρτυρίας που έγινε στις 8 Μαρτίου του 1857 από εργάτριες κλωστοϋφαντουργίας στη Νέα Υόρκη, οι οποίες ζητούσαν καλύτερες συνθήκες εργασίας.

Η πρώτη Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας γιορτάστηκε το 1909 με πρωτοβουλία του Σοσιαλιστικού Κόμματος των ΗΠΑ και υιοθετήθηκε δύο χρόνια αργότερα από τη Σοσιαλιστική Διεθνή. Η άνοδος του φεμινιστικού κινήματος στη Δύση τη δεκαετία του '60 αναζωογόνησε τη Διεθνή Ημέρα της Γυναίκας, που από το 1975 διεξάγεται υπό την αιγίδα του ΟΗΕ, με αιχμή του δόρατος την ανάδειξη των γυναικείων προβλημάτων και δικαιωμάτων.

